ಅಕ್ಟೋಬರ್ 1999 ಬೆಲೆ ರೂ.10 /

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಸ್ವಸ್ಥ ಬದುಕಿಗೆ ಸಪ್ತಸೂತ್ರಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮೇಧಾವಿಗಳಾಗಬೇಕೆ?

ಅತಿರೋಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೊಂದು ಸಂಜೀವಿನಿ!

21ನೆಯ ಶತಮಾನಕ್ಕೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾಣಿಕೆ

ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ!

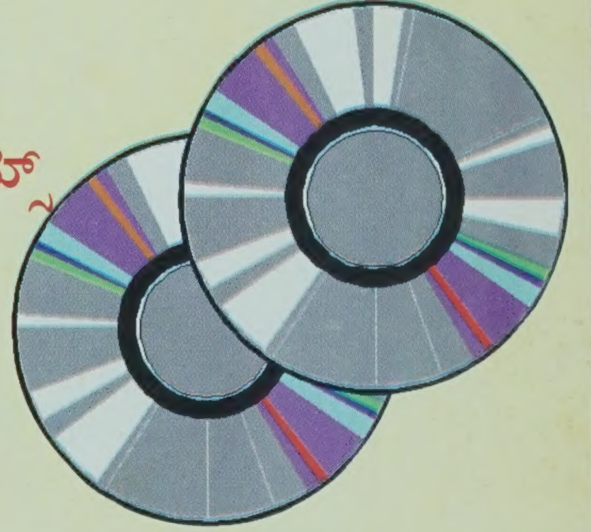
ಮೂರನೇ ಸಹಸ್ರಮಾನಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಿಗರನ್ನು
ಅಣಿಗೊಳಿಸಲೆಂದೇ ಜನಿಸಿದ ನೂತನ ಪತ್ರಿಕೆ

ಸಿಲಿಕಾನ್ ಸಿಟಿ

ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಕನ್ನಡ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ



- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಲಿಕೆ
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪೀಳಿಗೆಗಳು
- ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್
- ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್
- ಆಪರೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್
- ವಿನ್ಯಾಸ
- ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್
- ಮಲ್ಟಿಮೀಡಿಯಾ
- ಇ-ಮೇಲ್
- ಇ - ವಾಣಿಜ್ಯ
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು



ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವನು ನಿರಕ್ಷರಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗುವ ದಿನಗಳು ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಲಿವೆ. ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಬಂದ ಓದು - ಬರಹಗಳು, ಪೆನ್ನು - ಹಾಳೆಗಳಿಂದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮತ್ತು ಕೀಬೋರ್ಡಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಗೊಂಡಿವೆ. ಸ್ವಯಂ ಉದ್ಯೋಗದ ಹೆದ್ದಾರಿಯನ್ನೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಕ್ಷೇತ್ರ ನಿರ್ಮಿಸಲಿದೆ.ಈ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಾಕ್ಷರತೆಗಾಗಿ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು 'ಸಿಲಿಕಾನ್ ಸಿಟಿ'ಯ ಮೂಲಕ ಆರಂಭಿಸಲಿದ್ದೇವೆ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಾಕ್ಷರತೆಯ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ

ಪ್ರಥಮ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ ಆರಂಭ. ಪ್ರತಿಗಳು ಮುಗಿಯುವ ಮುನ್ನವೇ ಏಜೆಂಟರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಮೇಲಿನ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಆಸಕ್ತ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತಜ್ಞರಾದಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಕನ್ನಡಿಗರು ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಜ್ಞಾನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವಿರೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುವೆವು.

ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - 9 ಸಂಪುಟ - 3 ಅಕ್ಟೋಬರ್ - 1999

ನಾಡಿಮಿಡಿತ 3

ಜೀವಧಾರೆ 5

ಚಿಂತನ 6

ದುರಾಸೆ 7

ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ 14

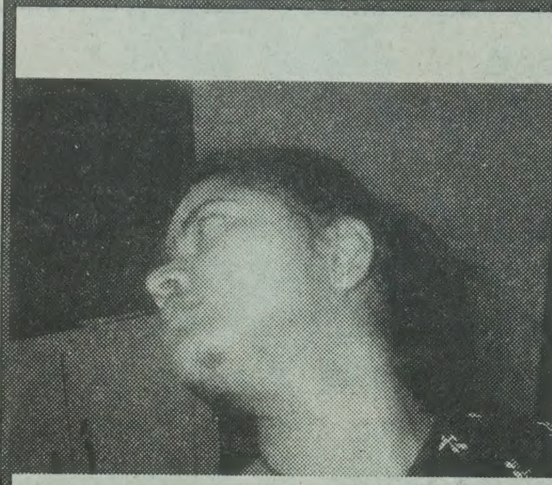
ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆನ್‌ನ ಪಾತ್ರ........... 21

ದುಗ್ಧ ಪರಿಚಲನೆಯ ಅದ್ಭುತ ಲೋಕ........................23

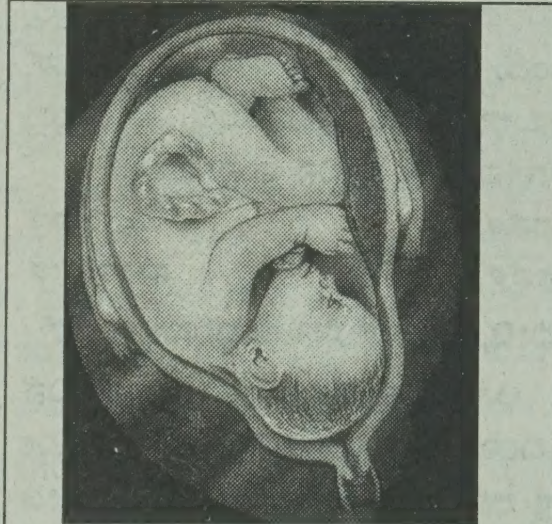
ಗರ್ಭಾಂತರ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳು 28

ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ... 36

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ 38



ಅತಿರೋಮಕ್ಕೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಔಷಧ (8)



ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೂ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (17)

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮೇಧಾವಿಗಳಾಗಬೇಕೇ? 41

ಪ್ರೀತಿ 43

ಸರ್ವರನ್ನೂ ಸಾವಿಗೆ ದೂಡುವ ಧೂಮ್ರ ಪಾನಿಗಳು 54

ವೃತ್ತಿ ತರದ ತೃಪ್ತಿ 57

ಸ್ವಸ್ಥ ಬದುಕಿಗೆ ಸಪ್ತ ಸೂತ್ರಗಳು .. 59

ಅಜವಾನ : ಔಷಧ ಗುಣಗಳ ಯಜಮಾನ.. 61

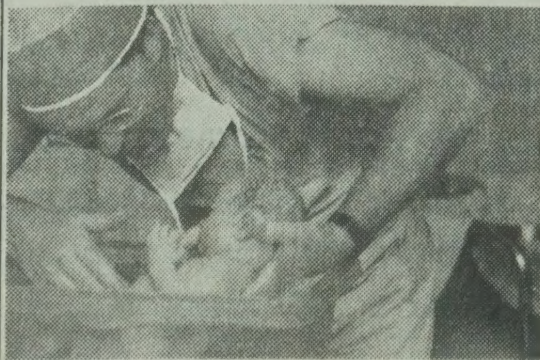
ನಿಗೂಢ ವೈರಸ್ 62

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣು, ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ.... 63

ಕರ್ಣದಂತ 66



ಕೃತಕ ದಂತ : ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ವರದಾನ (19)



ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನದ ಸಪ್ತಪದಿಗಳು (51)



ಕಿವಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು? (64)

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಮಾನ್ಯರೆ,

ಆಗಸ್ಟ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬಂದ 'ಎದೆ ಹಾಲು-ಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕು'-ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ಈಗಿನ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಯುಗದ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಿವಿ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಹಾಗೆಯೇ 'ಗರ್ಭಪಾತ- ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆ!' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಗಳ ಸಮೇತ ವಿವರಿಸಿದ ಲೇಖಕ ರಾ.ಚ.ಹದ್ಲಿಯ ವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಕರ್ನೂಲ್ (ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ) — *ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ*

ಗಾಬರಿ ತರುವ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್

ಆಗಸ್ಟ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ 'ಗಾಬರಿ ತರುವ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್' ತುಂಬಾ ವಿವರವಾಗಿತ್ತು. ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಈ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಈ ಲೇಖನ ಮನಗಾಣಿಸಿದೆ.

ಶಿವಮೊಗ್ಗ — *ಶ್ರೀನಿವಾಸ*
ಕೊಪ್ಪಳ — *ಮಹಾಂತೇಶ*

ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವಿಸದವರಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಆಗಸ್ಟ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಈ ಲೇಖನ ಓದಿದಾಗ ಯಾರೋ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಯಾರೋ ಶಿಕ್ಷೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಅನ್ನುವಂತಿದೆ. ಬೀಡಿ ಸೇದದವರು, ಬೇರೆಯವರು ಸೇದಿ ಬಿಟ್ಟ ಹೊಗೆ ಕುಡಿದು ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆಂದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅನ್ಯಾಯವೇ. ಈ ಲೇಖನ ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸಿದೆ. ಧೂಮ್ರಪಾನಿಗಳು ತಾವು ಮಾಡುವ ಅಪರಾಧ ವನ್ನು ಈಗಲಾದರೂ ಅರಿಯಬೇಕು.

ದಾವಣಗೆರೆ — *ಮನೋಹರ*

ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ

ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯ ವಿಧಾನ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮವರಿಗೆ ಅಸಡ್ಡೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಅಲೋಪತಿಯ ಔಷಧ ಶೀಘ್ರ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ನಂಬಿ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸರ್ವರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿ ಔಷಧ ಆಯುರ್ವೇದ ವೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಕಡೂರು — *ಎಚ್.ಟಿ.ಚಂದ್ರು*
ಮಾಯಕೊಂಡ — *ರಂಗನಾಥ*

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ

ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಇದು ಇಷ್ಟೊಂದು ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಲೇಖನ ಈ ಸಸ್ಯದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸವಿವರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಚನ್ನಪಟ್ಟಣ — *ನಟರಾಜ*

ತಾಯಿ-ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವ

ತಾಯಿ-ಎದೆ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲನ್ನೇ ಉಣಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎದೆ ಹಾಲಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡದೆ ವಂಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರು ವುದು ಮಹಾಪರಾಧವೇ. ಹಾಲು ಅಮೃತ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಹೆತ್ತವರು ಅರಿಯಬೇಕು.

ಗದಗ — *ಸುಭಾಸ್ ಶಿವಣ್ಣವರ*
ಕಿನ್ನಾಳ — *ಭಾರತಿ*

ರಕ್ತದಾನ-ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವುದರ ಕುರಿತು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದು ಉಪಯುಕ್ತ ವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ನೀಡಬಹುದು. ಅದರಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿ ಎಷ್ಟು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಈ ಲೇಖನ ದಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆ.

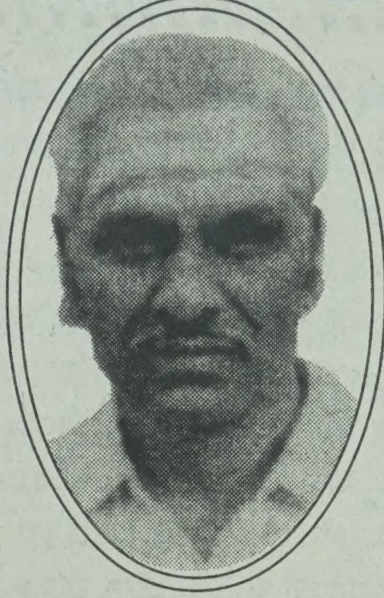
ಬೆಂಗಳೂರು — *ಜಯರಾಂ*
ವೆಂಕಟೇಶ್ — *ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ*

ಹದಿಹರೆಯದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿ

ಡಾ.ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ ಅವರ ಈ ಲೇಖನ ಓದಿ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬರುವ ಬಹುಪಾಲು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಭಯ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಲೇಖನ ಇಂಥವರ ಆತಂಕವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಯಲಹಂಕ — *ವಾಸಂತಿ*

ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಕಾಫಿ ಪೇಯಕ್ಕೊಂದು ಹೊಸ ಗರಿ

ಕಾಫಿ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಈ ಸುದ್ದಿ ಸಂತೋಷ ತರುವುದು. ಇನ್ನು ಕಾಫಿ ಬೆಳೆಯುವವರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿ. ಈಗ ಹೊಸದೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದವರು ಜೋರ್ಜ್ ಕಚ್ಚಡಪಿಲ್ಲಿಲ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ. ಬಾಬಾ ಅಟೋಮಿಕ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಮುಂಬಯಿ ಇವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇವರ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಒಂದು ಸೂಚನೆ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅದೆಂದರೆ ಕೇಫಿನ್ ಪದಾರ್ಥ ಬಹುಶಃ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಅಣು ವಿಕಿರಣದ ದುಃಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಇದು ನಿಜವೋ ಅಥವಾ ಸುಳ್ಳೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಜೋರ್ಜ್ ಅವರ ಗುಂಪು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಒಂದು ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿದರು. ಯೋಜನೆಯಂತೆ ನೂರಾರು ಇಲಿಗಳನ್ನು ಕಲೆ ಹಾಕುವುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿಸುವುದು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಅಣು ವಿಕಿರಣ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಇದು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಇಲಿಗಳು ವಿಕಿರಣದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸುಮಾರು 25 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣ ಹೊಂದಬೇಕು. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ವಿಕಿರಣ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೇಫಿನ್ ಚುಚ್ಚುವದು... ಹೀಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಕೇಫಿನ್ ದೇಹ ಸೇರಿ ಇಲಿಗಳ ದೇಹವನ್ನು ವಿಕಿರಣದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದು. ಪ್ರಯೋಗದ ಎಲ್ಲ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರು.

ಕೇಫಿನ್ ಪಡೆಯದೇ ಇದ್ದ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ 196 ಇಲಿಗಳಿದ್ದವು. ಕೇಫಿನ್ ಪಡೆಯುವ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ 471 ಇಲಿಗಳಿದ್ದವು. ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಕಿರಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಯಿತು. 25 ದಿನಗಳಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕೇಫಿನ್ ಪಡೆಯದೇ ಇದ್ದ 196 ಇಲಿಗಳೆಲ್ಲ ಮರಣ ಹೊಂದಿದವು. ಅಂದರೆ ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ವಿಕಿರಣತೆ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ 471 ಇಲಿಗಳಿದ್ದವು. ಇವುಗಳನ್ನು 157ರ ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳಿಗೆ 100 ಮಿ.ಗ್ರಾಂದಷ್ಟು ಕೇಫಿನ್ ವಿಕಿರಣ ಕೊಡುವ ಒಂದು ತಾಸಿನ ಮೊದಲು ಚುಚ್ಚಾಲಾಗಿತ್ತು. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ 50 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕೇಫಿನ್ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಮೂರನೆಯ ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ವಿಕಿರಣತೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಕೇಫಿನ್ ಚುಚ್ಚಲಾಯಿತು. ಪ್ರಯೋಗ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಹೊಸ ವಿಷಯ ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದಿತು. 100 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕೇಫಿನ್‌ನ್ನು ಮೊದಲು ಪಡೆದು ವಿಕಿರಣತೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಇಲಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದವು. 50 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕೇಫಿನ್ ಪಡೆದ ಇಲಿಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಕಿರಣತೆಯ ನಂತರ ಕೇಫಿನ್ ಪಡೆದ ಇಲಿಗಳೂ ಮರಣ ಹೊಂದಿದವು.

ಅಂದರೆ ವಿಕಿರಣತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಕೇಫಿನ್ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದು ಇಲಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಕೇಫಿನ್ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅಥವಾ ಕೇಫಿನ್ ವಿಕಿರಣತೆಯ ನಂತರ ಕೊಟ್ಟರೆ ರಕ್ಷಣೆ ಇಲ್ಲ. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಈ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಒಪ್ಪುವದೆಂದು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಫಲಿತಾಂಶ ಅನೇಕ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ತಾಂತ್ರಿಕರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿ. ಅವರು ನಿತ್ಯವೂ ವಿಕಿರಣಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಒಡ್ಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕರಿಗೆ ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಇವರೆಲ್ಲ ನಿತ್ಯವೂ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದು ತಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅವರ ದೇಹದ ಮೇಲಾಗುವ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅವರು ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಯಾವ ವಿಧದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುವುದು ಎಂಬ ವಿಷಯ ಬೇರೆ.



ಸತಿ-ಪತಿ ಆರೋಗ್ಯ

● ಸುನಂದಾ ಶಿ. ತಿಗಡಿಮಠ
ಧಾರವಾಡ

ಪತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪತ್ನಿಯ ಕೈಯಲ್ಲೂ, ಪತ್ನಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪತಿಯ ಕೈಯಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋದಾಗಲೇ ಸುಖ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ನೋವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರೀತಿ ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಪತಿ, ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಂದ ಹಕ್ಕಿನಿಂದ (By force) ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಆನಂದದ ಚಿಲುಮೆ, ಸುಖ ಸಾಗರವಿದ್ದಂತೆ. ಎಷ್ಟೋ ಗುಣವಾಗದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೇವಲ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಾಸಿಯಾದ ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ. ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಾಸವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಭಾವ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಾರಿಯು ಜಗತ್ತಿನ ಒಂದು ಪವಿತ್ರ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಜ್ಯೋತಿ. ತ್ಯಾಗವು ಅವಳ ಸ್ವಭಾವ, ಸಹನಶೀಲತೆ ಅವಳ ವ್ರತ, ಕೊಡುವುದು ಅವಳ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಪ್ರೇಮವು ಅವಳ ಜೀವನ. ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಪುರುಷನಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ನಿರ್ದಯಿ ಆಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಪುರುಷನಿಗೆ ಸತಿಯಂತಹ ಸರಿ-ಸಮಾನ ಬಂಧು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಲ್ಲ.

ಪತಿಯು ಪತ್ನಿಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೇ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಅವಳು ಸಹ ತನ್ನ ಬದುಕನ್ನು ಅವಳಿಷ್ಟದಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಪತಿಯು ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಸನ್ಮಾನಪೂರ್ವಕ ಅಧಿಕಾರಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರೇಮವು ಗಂಡಸಿಗೆ ತನ್ನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಅದು ಅವಳ ಇಡೀ ಜೀವಮಾನವೇ ಆಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಹೂವಿನಿಂದ ನಿತ್ಯ ನಗುವುದು, ದುಂಬಿಯಿಂದ ನಿತ್ಯ ಹಾಡುವುದು, ಎಲೆ ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಸದಾ ತಲೆ ಬಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು, ಗಾಳಿಯ ತರಂಗದಿಂದ ಬದಲಾಗುವುದು, ಹಾಲು ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡುವುದು ಮತ್ತು ಕೂಡಿಸುವುದು, ಬಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಗಿಡದಿಂದ ಹೊಂದಿ ಕೊಂಡು ಬಾಳುವುದು, ಮೀನಿನಿಂದ ಸ್ವದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ನಿಂತ ನೆಲಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನಾದರೂ ಕೊಡುವುದು, ಹೊಗೆಯಿಂದ ಸದಾ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರುವುದು, ಜೇನು ಹುಳುಗಳಿಂದ ಸದಾ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಪರಿಪೂರ್ಣರಾದವರಿಗೆ ಆಸರೆ ಬೇಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸರೆ ಬಯಸುವವರಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರ, ಅಧಿಕಾರ ಶೋಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ದುಃಖಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೋ, ಅವರೇ ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಸೋಲಲ್ಲ, ತಪ್ಪೂ ಅಲ್ಲ!

ಸತಿ, ಪತಿಗಳು ಕೂಡಿ ಬಾಳುವುದು ಧರ್ಮ. ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಜಗಳಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಗಂಡನ ಸಂಗಡ ಜಗಳವಾಡಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಗಂಡನ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಬಂದಿದೆಯೆಂದರ್ಥ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಜಗಳಗಳಿದ್ದರೂ ಇಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸತಿ, ಪತಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರೊಬ್ಬರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಲ್ಲದಾಗ ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸ, ನಾವು ತೋರುವ ಪ್ರೀತಿ, ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಪೂರ್ವಕ ಮಾತುಗಳು ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೇಗ ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲವು. ಒಬ್ಬರ ಯೋಗ ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಧರ್ಮ. ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಸತಿ, ಪತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ವತಃ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿವಾಹ ಎರಡು ದೇಹಗಳ ಸಂಬಂಧವಲ್ಲ. ಎರಡು ಆತ್ಮಗಳ ಅನುಬಂಧ ; ಜನ್ಮಾಂತರಗಳ ವರೆಗಿನ ದಿವ್ಯಬಂಧ. ನರನಿಲ್ಲದ ನಾರಿಯ ಜೀವನ ಅಪೂರ್ಣ. ನಾರಿಯಿಲ್ಲದ ನರನ ಜೀವನವೂ ಅಪೂರ್ಣ. ಇವರೀರ್ವರ ಸಮವೇತ ಜೀವನವೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಾಳುವೆ. ಹೀಗೆ ಒಗ್ಗೂಡಿದ ಇವರೀರ್ವರೂ ಸೇವೆಗೆ ಸಲ್ಲಬೇಕು. ಹೀಗೆ ''ವಿಶೇಷವಾದ ರೀತಿಯಿಂದ ನಾರಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ನರನನ್ನು ವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವೇ ವಿವಾಹ'' ಧರ್ಮೇಚ, ಅರ್ಥೇಚ, ಕಾಮೇಚ ನಾತಿಚರಾಮಿ'' ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಕ್ಕೇ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವಳು 'ಧರ್ಮಪತ್ನಿ'.

ಸಂಸಾರವೆಂಬುದು ರಣಬಿಸಿಲು ನಿಜ. ಆದರೆ, ದೇವರು ನೀಡುವ ನೆರಳು ಅಷ್ಟೇ ತಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೈವವು ಭಾಗ್ಯದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣದ ಹಾಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ದೋಷಗಳಿಗೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ತೆಗಳಬೇಡಿ. ಅವುಗಳಿದ್ದುದರಿಂದಲೇ ಅವಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಂಡ ಸಿಗುವ ಅವಕಾಶ ತಪ್ಪಿ ಹೋಗಿದೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಡಿ.

ದೈಹಿಕ ರೋಗಕ್ಕಿಂತ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಇದೆ. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸತಿಯಾಗಲಿ, ಪತಿಯಾಗಲಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಸಹಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸಿದಾಗಲೇ ಸಂಸಾರವೆಂಬ ಬಂಡಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

★★★

ದುರಾಸೆ

✍ ಡಾ.ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಅತಿ ಆಸೆ ಗತಿಕೆಡಿಸಿತು. ಇದು ಪ್ರಾಚೀನ ನಾಣ್ನುಡಿ. ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನ ಬಯಕೆಗಳು ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟಾಗಿವೆ. ಆಸೆಗೆ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿ ದುರಾಸೆಯನ್ನೇ ಭಾಗವಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಆಸೆ ಬದುಕಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ದುರಾಸೆ ಇರಬಾರದು. ಮನುಷ್ಯ ಮನುಷ್ಯರ ನಡುವಿನ ಕಲಹಕ್ಕೆ ಈ ದುಷ್ಟ ಸ್ವಭಾವವೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಹರಿದು ತಿನ್ನುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಂಚು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮೌಲ್ಯಯುತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬಲ್ಲುದು.

ಆಸೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಹಜವಾದದ್ದು. ಆಸೆ ಇಲ್ಲದೇ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಸೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಪಡೆದು ಸಂತೋಷ, ಖುಷಿ ಪಡುವುದು. ಆಸೆ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲ ಚಾಲಕ ಶಕ್ತಿ. ಹಸಿವಾದಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಆಸೆಯಿಂದ, ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಚಳಿಗಾಳಿಯಿಂದ ಮೈಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಸೆಯಿಂದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ವಾಸಕ್ಕೆ ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತೇವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖದ ಆಸೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಸೆಯಿಂದ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕಷ್ಟದ ದಿನಗಳನ್ನು ನೆನೆದು, ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಆಸೆಯಿಂದ, ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ದುಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ದೇವರ ಕೃಪೆ, ಸ್ವರ್ಗದ ಆಸೆಯಿಂದ, ದೇವರ ಪೂಜೆ, ದೇವರ ಧ್ಯಾನ, ದಾನ, ಧರ್ಮ, ಪರೋಪಕಾರ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬಡ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ಆಸೆ ಅಥವಾ ಮೇಲಧಿಕಾರಿ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆಯುವ ಆಸೆಯಿಂದ, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ, ಚತುರತೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ದುಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಾನ ಮಾನ ಪಡೆಯುವ ಆಸೆಯಿಂದ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಮಕ್ಕಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಪಾಲಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಸೆಯಿಂದ-ರ್‍ಯಾಂಕು, ಪುರಸ್ಕಾರಗಳ ಆಸೆಯಿಂದ ಕಲಾವಿದರು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಆಸೆ ಒಂದು ಗುಣಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಪ್ರೇರಕವಾದ ವಸ್ತು.

ಆದರೆ ದುರಾಸೆ ಹಾಗಲ್ಲ. ಅತಿ ಆಸೆ, ಕೆಟ್ಟ ಆಸೆ, ದುರಾಸೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೆ ತೊಂದರೆದಾಯಕ. ದುರಾಸೆ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ, ಅಪಾಯದ ಪ್ರಮಾಣ, ಹಾನಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ದುರಾಸೆ ಸೆರಗಿನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಬೆಂಕಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿ, ಅದು ಕಾಡ್ಗಿಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಆಸೆ ಯಾವುದು, ಅತಿ ಆಸೆ ಯಾವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಸೆ ಯಾವುದು, ಕೆಟ್ಟ ಆಸೆ ಯಾವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವ ಆಸೆಯಿಂದ ಹಾನಿ ಇಲ್ಲ. ಹಸಿವಾದಾಗ ಊಟ ಮಾಡುವ ಆಸೆ, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡುವ ಆಸೆ, ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಂಪಾದಿಸುವ ಆಸೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆ. ನಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು, ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಟ್ಟಬಹುದಾದಂತಹ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಆಸೆಪಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ನಾನು ಕ್ಷೇಮ, ನನ್ನ ಆಶ್ರಿತರು ಕ್ಷೇಮ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನ-ಜೀವಗಳು ಕ್ಷೇಮವಾಗಿರಲಿ ಎಂದು ಆಸೆಪಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನನ್ನ ಯೋಗ್ಯತೆಗೆ ತಕ್ಕ ಪುರಸ್ಕಾರ ಸಿಗಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುವುದು ಸಹಜ ಆಸೆ. ಕಷ್ಟ-ಕಂಟಕಗಳು, ರೋಗ ರುಜಿನಗಳು ಬರದಂತೆ ಮಾಡುವ ಆಸೆ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳು ಪೂರೈಸಿದ ಮೇಲೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ದುರಾಸೆ. ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಊಟ ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು- ತೊಡಲು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಡುಗೆತೊಡುಗೆಗಳು ಬೇಕೆನ್ನುವುದು ದುರಾಸೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಏನೂ ಸಿಗಬಾರದು ಚಂದವಾದುದೆಲ್ಲ ನನಗೇ ಸಿಗಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಕೆಟ್ಟ ಆಸೆ. ದುಡಿಯದೇ, ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದೇ, ಬೆವರು ಸುರಿಸದೇ ಸುಖ ಪಡಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಕೆಟ್ಟ ಆಸೆ. ನನ್ನ ಯೋಗ್ಯತೆಗೆ ಮೀರಿದ ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಪುರಸ್ಕಾರ, ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಸಿಗಬೇಕೆನ್ನುವುದು ದುರಾಸೆ. ಮುಟ್ಟಲಾಗದಂತಹ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಆಸೆ ಅತಿ ಆಸೆ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೆ, ಅಡ್ಡ ಮಾರ್ಗ ಹಿಡಿದು, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಮೋಸ-ವಂಚನೆ ಮಾಡಿ, ಅನೈತಿಕವಾಗಿ ಸಂಪತ್ತು-ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವ ಆಸೆ ಕೆಟ್ಟ ಆಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ನಾನು ಸುಖಪಟ್ಟರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಆಸೆಪಡುವುದು ಅತಿ ಕೆಟ್ಟ ಆಸೆ. ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು-ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು-ಮರಿಮಕ್ಕಳು ಕೂತು ಉಂಡರೂ ಕರಗದಷ್ಟು ಆಸ್ತಿ ಮಾಡುವ ಆಸೆ, ಅತಿ ಭಯಂಕರ, ಹಾನಿಕಾರಕ ಆಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಿ ಮಾಡಿ, ಗುಮಾಸ್ತನಿಗೆ ಲಂಚ ಕೊಟ್ಟು, ಪರೀಕ್ಷಕರಿಗೆ ಆಮಿಷವನ್ನೊಡ್ಡಿ ಅಧಿಕ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಸೆ ದುರಾಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೆಟ್ಟ ಆಸೆ-ದುರಾಸೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ-ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ನಾಯಕರು, ಸಮಾಜದ ಸ್ವಾರ್ಥಪರ ನಿಲುವು-ಧೋರಣೆಗಳು-ಮೋಜಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು. ಇಂದಿನ ಕೊಳ್ಳುಬಾಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿ ಎಳೆಯ ಕಂದನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಾವಿಗೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ವೃದ್ಧರವರೆಗೂ-ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ದುರಾಸೆಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತಿದೆ. ಸರಳ-ತೃಪ್ತ-ನಿರಾಡಂಬರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಾವು ದುರಾಸೆ-ಕೆಟ್ಟ ಆಸೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದುರಾಸೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಎರಡೂ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ■

ಅತಿ ರೋಮತ್ವಕ್ಕೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಔಷಧ


ಅತಿರೋಮತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು

ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಅತಿ ರೋಮತ್ವ ಎಂದರೆ, ಅತಿಯಾಗಿರುವ ಕೂದಲು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ''ಹಿರ್ಸ್ಯೂಟಿಸಂ'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅತಿ ರೋಮತ್ವವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಖ, ಮೇಲಿನ ತುಟಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಗದ್ದ, ಸ್ತನ, ಉದರ ಹಾಗೂ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ಕೂದಲಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಸಾಂದ್ರತೆ, ಬಿರುಸು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವೊಬ್ಬ ಗಂಡಸು ಪರಿಪೂರ್ಣನಲ್ಲ. ಯಾವೊಬ್ಬ ಹೆಂಗಸೂ ಪರಿಪೂರ್ಣೆಯಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ 98% ಪುರುಷತನವಿರುತ್ತದೆ. 20%ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀತನವಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಸಹ. 98%ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀತನವಿದ್ದರೆ 2%ರಷ್ಟು ಪುರುಷತನವಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾರ್ಮೋನು :

ಸ್ತ್ರೀತ್ವ-ಪುರುಷತ್ವಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನಿಸುತ್ತವೆ. ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ. ತಾವು ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶಿತ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

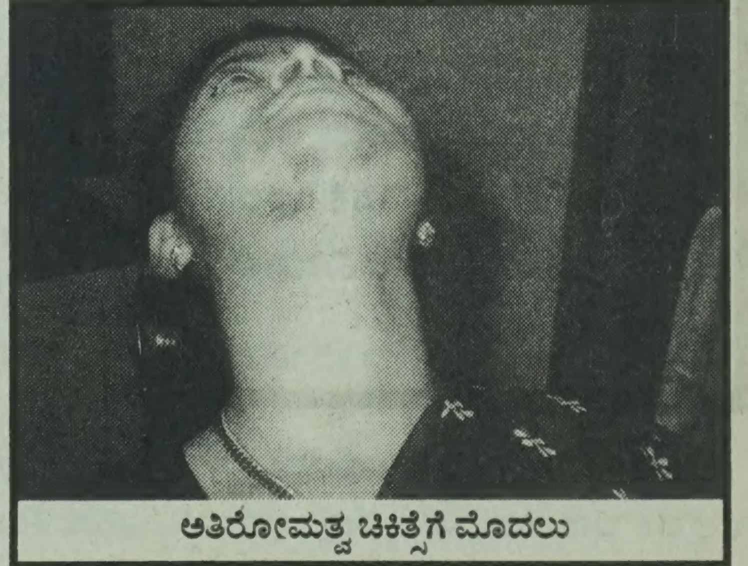
● 'ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ''ಪುರುಷಜನಕ''ಗಳೆಂದು ಅಥವಾ ಆಂಟ್ರೋಜೆನ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಸಮಷ್ಠ ಹೆಸರು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಎಂಬುದು ಪ್ರಧಾನವಾದ ಪುರುಷತ್ವಜನಕ ಹಾರ್ಮೋನು.

● ಆಂಟ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳು ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಅಂಕುರವಿಡುತ್ತವೆ. ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಾಶವಾಗದಂತೆ ಸದಾ ಪೋಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

● ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯೋತ್ಪಾದನೆ, ಪುರುಷ ಜನನಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಪುರುಷ ನಡವಳಿಕೆ, ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ದೇಹ, ಕಾಮೇಚ್ಛೆ, ಸಂಭೋಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಂಡು ಗೊರಳು ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ರೋಮ ವಿನ್ಯಾಸ.

● ಪುರುಷ ರೋಮ ವಿನ್ಯಾಸ ಎಂಬ ಮಾತಿನ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪುರುಷನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ದಟ್ಟ ಕೂದಲಿದೆ. ಹುಬ್ಬು ಪೊದೆ ಯಂತಿದೆ. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಒಳಗೆ ಹಾಗೂ ಕಿವಿಯಂಚಿನಲ್ಲಿ ರೋಮಗಳು ಬೆಳೆದಿವೆ. ಮುಳ್ಳು ಮುಳ್ಳು ಗಡ್ಡ. ಹುರಿಗಟ್ಟಿದ ಮೀಸೆ. ಎದೆ ಮತ್ತು ಉದರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲುಗಾವಲಿನಂತಹ ರೋಮಗಾವಲು. ಉದರ ಪ್ರದೇಶದ ರೋಮ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಜನನಾಂಗಗಳೆಡೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಜನನಾಂಗಗಳು ಸುತ್ತಲೂ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಕೂದಲು. ಕಂಕುಳು, ತೊಡೆ, ಕಾಲು, ಕೈಗಳು ರೋಮಾವೃತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ದೇಹದ ಬಹುಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ರೋಮವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ''ಪುರುಷ ರೋಮ ವಿನ್ಯಾಸ'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

● ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣ ಕಾರಣವಾದ ಆಂಟ್ರೋಜನ್‌ಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲೂ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.


ಅತಿರೋಮತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು

● ಸ್ತ್ರೀ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸ್ತ್ರೀತ್ವಜನಕಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಬೆದೆಜನಕಗಳು ಅಥವಾ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯದು ಬಸಿರಣಿಕಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್ಸ್.

● ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್‌ಗಳು ಸ್ತ್ರೀ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಅಂಕುರವಿಡುತ್ತವೆ, ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಾಶವಾಗದಂತೆ ಸದಾ ಪೋಷಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ''ಮಾತೃತ್ವ'' ದ ಪಟ್ಟವನ್ನು ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ.

● ಸ್ತ್ರೀ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸೋಣ. ಅಂಡಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಬಿಡುಗಡೆ, ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಕೋಮಲ ಕಾಯ, ಸ್ತ್ರೀ ನಡವಳಿಕೆ,


ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಿರತರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಶೋಭಾ

ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಹಾಲೂಡಿ ಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ರೋಮ ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ರೋಮ ವಿನ್ಯಾಸ.

● ಸ್ತ್ರೀರೋಮ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀಳ ಕೂದಲಿವೆ. ಹುಬ್ಬು ಇರುವುದಾದರೂ ಪುರುಷನಷ್ಟು ದಟ್ಟವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದಿರು ತ್ತಾದರೂ ಅಷ್ಟು ಬಿರುಸಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೂದಲು ಕಿವಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತುಟಿ ಮೇಲೆ, ಗದ್ದದ ಮೇಲೆ, ಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎದೆ ಮತ್ತು ಉದರ ಪ್ರದೇಶ ರೋಮ ರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಂಕುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಟಕ್ಕುಂಟು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ರೋಮಗುಚ್ಛ, ಜನನಾಂಗ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗುಂಗುರು ಕೂದಲು ಒತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ... ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಎದ್ದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

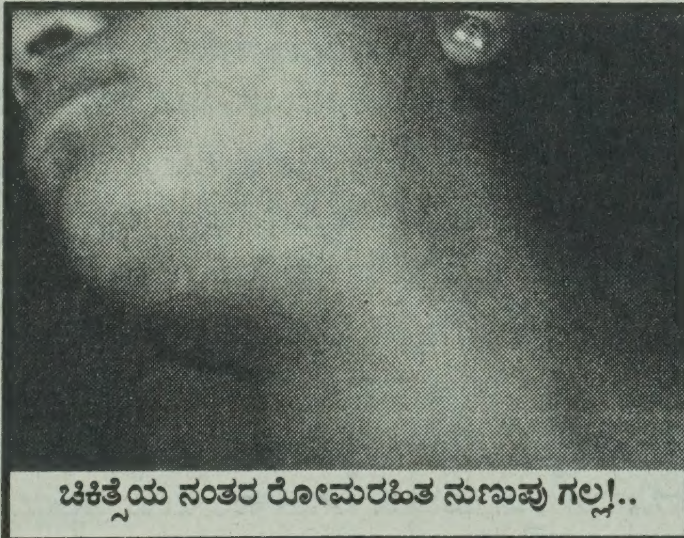
● ಸ್ತ್ರೀ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಾತೃತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಯಾಗುತ್ತವೆ.

ರೋಮ :

ರೋಮವೆಂಬುದು ಚರ್ಮದ ಒಂದು ರಚನೆ. ಮನುಷ್ಯನ ನಿಹ ಸಂಬಂಧಿ ಎಂದೇ ಖ್ಯಾತವಾಗಿರುವ ಚಿಂಪಾಂಜಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಗಂಡು ಚಿಂಪಾಂಜಿಯ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಎಷ್ಟು ಕೂದಲಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಕೂದಲು ಹೆಣ್ಣು ಚಿಂಪಾಂಜಿಯ ಮೈ ಮೇಲೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಇದು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನ!

ಯಾವ ರೀತಿ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ರೋಮ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಊಹಿಸಿದ್ದಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಜೀವವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ-ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅತ್ಯಂತ ಬಲವಾ ಗಿರುವುದು ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಕುಟುಂಬ ಎಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಮಗ್ರವಾಗಿರ ಬೇಕಾದರೆ, ಹೆಣ್ಣು- ಗಂಡುಗಳ ನಡುವೆ "ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಮಾಸದ" ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿರಬೇಕು. ಅಂತಹ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯದೇ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವಲ್ಲವೆ! ಗಂಡಿನ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಸದಾ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅವನ ಕಾಮ ವರ್ಧಿಸಲು


ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ರೋಮರಹಿತ ನುಣುಪು ಗಲ್ಲ!..

ಸ್ತ್ರೀ ದೇಹ ರೋಮ ರಹಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಿತು. ಆಕೆಯ ದೇಹದ ಬಹುಪಾಲು ಕೂದಲನ್ನು ಬೆಳೆಯಗೊಡದೆ ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಸಿತು.

ರೋಮದ ರಚನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ರೋಮ ಕೂಪವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೂಪದಲ್ಲಿ ರೋಮ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಮದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ತೈಲವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ತೈಲ ಗ್ರಂಥಿಯೂ ರೋಮದೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ರೋಮ ಕೂಪದಲ್ಲಿ "ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಸಂವೇದಿಗ್ರಾಹಕ"ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಬರುವ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್‌ಗಳು ಈ ಗ್ರಾಹಕಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತವೆ. ರೋಮ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಪುರುಷ ದೇಹದ ತುಂಬಾ ರೋಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಗಾಲು, ಅಂಗೈ, ತುಟಿ, ಕಣ್ಣು, ರೆಪ್ಪೆಯ ಅಂಚನ್ನು ಉಳಿದು ಮಿಕ್ಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ರೋಮ ಕೂಪಗಳು ಅಪರೂಪ. ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಕೂದಲುಗಳ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಗ್ರಾಹಕಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪುರುಷ ರೋಮ ವಿನ್ಯಾಸ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಚಿಂಪಾಂಜಿಯಷ್ಟು ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಸಾಕಷ್ಟು ಕೂದಲು ಗಂಡಿನ ಮೈಮೇಲಿರುತ್ತವೆ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹವಿಡೀ ರೋಮ ಕೂಪಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ರೋಮಕೂಪಗಳ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಗ್ರಾಹಕಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಜೇನು ವರ್ಣದ ಎಳೆಗೂದಲು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಡಿಗಿರುವಂತಹ ಕಪ್ಪು ಕೂದಲು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಋತು ಬಂಧದ ನಂತರ......

ಅತಿರೋಮತ್ವವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಋತುಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ನಂತರ, ಸ್ತ್ರೀಲಕ್ಷಣ ವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಏರುಪೇರಾಗುವುದರಿಂದ, ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀ ರೋನಿನ್ ಮೇಲುಗೈ ಹೊಂದಿ ಅತಿರೋಮತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹಾರ್ಮೋನು ಪೂರೈಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಅನಗತ್ಯ ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಆಕೆಯ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವು ಈ ರೋಮ ಕೂಪಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಪುರುಷ ರೋಮ ವಿನ್ಯಾಸ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅತಿರೋಮತ್ವ :

ಅತಿ ರೋಮತ್ವ ಎಂದರೆ, ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಅತಿಯಾಗಿರುವ ಕೂದಲು. ವೈದ್ಯಕೀಯ

ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ''ಹಿರ್ಸ್ಯೂಟಿಸಂ'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಅತಿ ರೋಮತ್ವವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರಿಗೆ ಈ ಶಬ್ದ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅತಿ ರೋಮತ್ವದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಸ್ತ್ರೀ ದೇಹದ ಸಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಗಿರುತ್ತವೆ. ದಟ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಬಿರುಸಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯದು ಪುರುಷ ರೋಮ ವಿನ್ಯಾಸದ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಖ, ಮೇಲಿನ ತುಟಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಗದ್ದ, ಸ್ತನ, ಉದರ ಹಾಗೂ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ಕೂದಲಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಸಾಂದ್ರತೆ, ಬಿರುಸು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಕುಂದು :

''ಅತಿರೋಮತ್ವ'' ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸೌಂದರ್ಯ ನಾಶಕ-ಸ್ತ್ರೀತ್ವಕ್ಕೆ ಕುಂದು-ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಮಾಜ. ಅತಿ ರೋಮತ್ವ ಎಷ್ಟೇ ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರಲಿ, ಗಂಡಸರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಹೆಂಗಸರೂ ಸಹ ಹಿಯಾಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಖಮೂತಿ ನೆಟ್ಟಗಿದ್ದು, ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ವರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೂ ಗಂಡುಗಳು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ. ಹಾಗಿರುವಾಗ, ಹುಡುಗಿಗೆ ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆ ಬೆಳೆದಿದೆ ಎಂದರೆ ಯಾವ ಗಂಡು ತಾನೆ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಾನೆ ಹೇಳಿ? ಹಾಗಾಗಿ ಅತಿ ರೋಮತ್ವ ''ಶಾಪ'' ದಿಂದ ಬಳಲುವ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿಯಲು ಇತರರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ.

ವರ್ಗೀಕರಣ :

ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವದಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅತಿ ರೋಮತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಅತಿರೋಮವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಅತಿ ರೋಮತ್ವಕ್ಕೆ ಎಡೆಗೊಡುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಗಂತಿಗಳು, ರೋಗಗಳು ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು
- ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು
- ಜನಾಂಗೀಯ, ಆನುವಂಶಿಕ

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಪುರುಷತ್ವ ಕಾರಕಗಳು ಕೇವಲ 2%ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತವೆಯಷ್ಟೆ. ಇವು ಅಂಡಾಶಯ ಮತ್ತು ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂಡಾಶಯ ಮತ್ತು ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಗಂತಿ (ಟ್ಯೂಮರ್) ಬೆಳೆದಾಗ ಪುರುಷತ್ವಕಾರಕಗಳ (ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್) ಉತ್ಪಾದನಾ ಪ್ರಮಾಣ 2%ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಅತಿರೋಮತ್ವ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇತರ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಪುರುಷ ನಿಲುವು, ಪುರುಷ ಧ್ವನಿಗಳ ಜೊತೆ ಸ್ತ್ರೀ

ಲಭ್ಯ ವಿಧಾನಗಳು

ಅತಿರೋಮತ್ವ : ಅನಪೇಕ್ಷಣೀಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ಮಹಿಳೆಯರು ರೋಮರಹಿತ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಕಾತುರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರಿಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳ ಲಘು ಪರಿಚಯ ಕೆಳಗಿದೆ :

1. ಉಜ್ಜುವಿಕೆ : ಉಪ್ಪು ಕಾಗದದಂತಹ ರಚನೆಯುಳ್ಳ ಪ್ಯಾಡ್ ಅಥವಾ ಕೈಗವಸುಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಅನಗತ್ಯ ರೋಮಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸೂಕ್ತ. ತೆಗೆದ ಕೂದಲು 1-2 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

2. ಕ್ಷೌರ : ಶೇ. 70% ಮಹಿಳೆಯರು ಬಳಸುವ ಜನಪ್ರಿಯ ವಿಧಾನವಿದು. ಮುಖದ ಕೂದಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಡೆ ಇರುವ ಕೂದಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಈ ವಿಧಾನ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಕ್ಷೌರಿಸಿದ ಕೂದಲು 1-2 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

3. ರೋಮನಿವಾರಕ ಕ್ರೀಮುಗಳು :ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಥಯೋಗ್ಲೈಕೇಟ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಕೂದಲು 3-5 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

4. ಕೂದಲು ಕೀಳುವಿಕೆ : 'ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ರೊಟೇಟರ್' ಎಂಬ ಸಾಧನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕೂದಲ ಬಳಿ ತಂದಾಗ, ಕೂದಲು ಇದಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಬುಡಸಮೇತ ಎದ್ದು ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದೇ ಕೂದಲನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂಕುಳು ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಇದು ಸೂಕ್ತ. ಕಿತ್ತ ಕೂದಲು 2-4 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಚಿಮುಟದಿಂದಲೂ ಕೂದಲನ್ನು ಕೀಳಬಹುದು.

5. ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ :ಕಾಯಿಸಿದ ಮೇಣವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ, ಅನಗತ್ಯ ಕೂದಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಈ ವಿಧಾನ ಸಾಕಷ್ಟು ನೋವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಹಾಟ್ ವಾಕ್ಸಿಂಗ್, ವಾರ್ಮ್ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕೋಲ್ಡ್ ವ್ಯಾಕ್ಸ್. ಕೂದಲು 2-4 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮರುಬೆಳೆಯತ್ತವೆ.

6. ಸಕ್ಕರೆ ಲೇಪನ : ಸಕ್ಕರೆ + ನಿಂಬೆರಸದ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ, ರೋಮಭರಿತ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಕೂದಲು 2-5 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

7. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್ : ಅನಗತ್ಯ ಕೂದಲನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲ ವಿಧಾನವಿದು. ಸಾಕಷ್ಟು ನೋಯುತ್ತದೆ. ದುಬಾರಿ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೂದಲು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಿರಾಸತಿಯ ಬಾರಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್‌ನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

8. ಇಪಿಲ್ ಪ್ರೋಸಿಸ್ಟಂ : ಶ್ರವಣಾತೀತ ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ ಅನಗತ್ಯ ರೋಮವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಈ ವಿಧಾನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಲಭ್ಯ. ಇದು ದುಬಾರಿ. ಕೂದಲು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

9. ಲೇಸರ್ : ರೋಮ ನಿವಾರಣಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ವಿಧಾನ. ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಕೂದಲನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇಂತಹವರು ಋತುಮತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಆದರೂ ಇವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಂಡಾಣು ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಭಗಾಂಕುರವು ತನ್ನ ಮೊಗ್ಗಿನಂತಹ ರೂಪವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪುರುಷನ ಶಿಶ್ನದಂತೆ ವರ್ಧಿಸಿರಬಹುದು. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದರ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವವು 'ಅತಿರೋಮತ್ವಕ್ಕೆಡೆಗೊಡಬಹುದು (ಅತಿ ವೊಡವೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ). ಹೀಗೆ ಅಂಡಾಶಯ-ಅಡ್ರಿನಲ್‌ಗಳು ಅತಿರೋಮತ್ವಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಆ ಔಷಧಗಳ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅತಿ ರೋಮತ್ವ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಅನಬಾಲಿಕ್ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಎಂಬ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇವು ಸ್ನಾಯುವರ್ಧಕಗಳು. ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲವು. ಕಾರ್ಟಿಕೋಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಆಸ್ತಮ, ರುಮಟಾಯ್ಡ್ ಆರ್ಥೈಟಿಸ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಫೆನಿಟಾಯಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಮಿನಾಕ್ಸಿಡಿಲ್ ಎಂಬುದು ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧ. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಅದರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅತಿರೋಮತ್ವ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಅತಿರೋಮತ್ವವು ಕೆಲವು ಜನಾಂಗದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅಕಾರಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೂದಲು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇವರಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇಂತಹವರೇ ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಪಾಲು ಮಹಿಳೆಯರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ, ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಶಯ-ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಇವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಲೂ ಬಹುದು. ಆದರೂ ಸಹ ಇವರಲ್ಲಿ ಅತಿರೋಮತ್ವ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಇವರ ರೋಮ ಕೂಪಗಳಲ್ಲಿರುವ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಸಂವೇದನಾ ಗ್ರಾಹಕಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇವರಲ್ಲೇ ಏಕೆ ಈ ಗ್ರಾಹಕಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಿಖರ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಬಹುಶಃ ಇದಕ್ಕೆ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ತಪಾಸಣೆ :

ಅತಿರೋಮತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಅವರು ಆಕೆಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಅತಿರೋಮತ್ವ ಆನುವಂಶಿಕವೇ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಆಕೆಯ ಮಾಸಿಕ, ಗರ್ಭ, ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಕೆಯ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಕೂದಲ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತನ ಹಾಗೂ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದರದ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ಹತ್ತು ರೀತಿಯ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಅತಿರೋಮತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ನಂತರ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಅತಿರೋಮತ್ವವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಲಭ್ಯವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಅತಿ ರೋಮತ್ವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಾರವು. ಇವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

● ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಅತಿರೋಮತ್ವಕ್ಕೆ ಅಂಡಾಶಯ/ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕಾರಣವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಶಯ/ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳು. ಇವುಗಳ ಛೇದನದಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಜೀವನಾದ್ಯಂತ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ "ಗುಬ್ಬಿಯ ಮೇಲೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರ ಬಿಟ್ಟ ಹಾಗೆ".

● ಹಾರ್ಮೋನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಸೂಕ್ತ ಹಾರ್ಮೋನು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಆಂಡ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇರುವ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಬೇಗ ಲಯವಾಗುವಂತೆ ದೇಹದಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು. LA ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.

● ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಗುಳಿಗೆಗಳು : ಯಾವುದೇ ಬ್ರಾಂಡಿನ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನಾದರೂ ಸರಿ, ಅತಿರೋಮ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ಗುಳಿಗೆಗಳು "ಸೀಕಟಿ ಬೈಂಡಿಂಗ್ ಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್" ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಬೇಗ ಲಯವಾಗಿ, ಬೇಗ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರು ಎರಡೂ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಯೂ ನೀಡಬಹುದು.

● "ಜನ್ಮದತ್ತ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಅತಿ ವೃದ್ಧಿ" ಎಂಬ (ಕಂಜೆನೈಟಲ್ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಹೈಪರ್‌ಪ್ಲಾಸಿಯ) ಎಂಬ ವೈಪರೀತ್ಯವು ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅತಿರೋಮತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇವರು "ಡೆಸ್ಕ ಮೆಥಸೋನ್" ಎಂಬ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

● ಅತಿರೋಮತ್ವದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸ್ಪೈರನೋಲ್ಯಾಕ್ಟೋನ್, ಸಿಪ್ರೋಟೆರೋನ್, ಫ್ಲುಟಾಮೈಡ್, ಕೆಟಕೋನಜೋಲ್, ಲ್ಯೂಪ್ರೋಲೈಡ್, ಡಾನಜೋಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಈ ಔಷಧಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಔಷಧಗಳು ಹೊಸದಾಗಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ಬೆಳೆದಿರುವ ಕೂದಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಾರವು.

'ರಸ ಸಂಜೀವಿನೀ ತೈಲ'

ಅತಿರೋಮತ್ವ- ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನಲ್ಲ. ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಈಗಿನ ಮಹಿಳಾ

ಮಣಿಗಳು ಅತಿರೋಮತ್ವ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಪಡುವ ಪಾಡು ವರ್ಣಿಸಲಸದಳ. ದುಬಾರಿ ಹಣ ತೆತ್ತು ''ನಾನಾ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ''ಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡು ರೋಮರಹಿತೆಯಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ನಗು ತರಿಸಿದರೂ, ಅದರ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ತಾರತಮ್ಯ ಗಾಢ ವಿಷಾದ ವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಅತಿರೋಮತ್ವ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲವೆಂದ ಮೇಲೆ, ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನವರು ಅತಿರೋಮತ್ವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು? ಈ ನೆಲದಲ್ಲೇ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದು, ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಉಳಿದು ಬಂದು, ಇಂದು ಮರುಜನ್ಮ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಏನೆನ್ನುತ್ತದೆ? ಅಜ್ಜಿಯ ಗೃಹವೈದ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧ ಇದೆಯೇ ಈ ಅತಿರೋಮತ್ವ ನಿವಾರಣೆಗೆ?- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅರಿಸಿನ ಕೊಂಬನ್ನು ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿರೋಮತ್ವ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಂಗಸರು ಮಂಗಳವಾರ-ಶುಕ್ರವಾರಗಳಂದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಅರಿಸಿನ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಸಿನಗಲ ಕುಂಕುಮ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಅರಿಸಿನ ಕುಂಕುಮಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಅರಿಸಿನಕ್ಕೆ ಅತಿರೋಮತ್ವ ನಿವಾರಣಾ ಶಕ್ತಿಯಿರುವುದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಏಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಬಾರದು? ಅತಿರೋಮತ್ವ ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆಗಳಿಂದ ಏಕೆ ಮುಕ್ತರಾಗಬಾರದು? ■

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮಲ್ಲೇಶ್ವರದ ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಶೋಭಾರವರು, ಮಹಿಳೆಯರ ಅತಿರೋಮತ್ವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು 'ರಸ ಸಂಜೀವಿನೀ ತೈಲ'ವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಹಲವು ಭಸ್ಮಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ, ತಾವೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವ 'ರಸ ಸಂಜೀವಿನಿ ತೈಲ' ಈಗಾಗಲೇ ಅಸಂಖ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹರು.

ಡಾ. ಶೋಭಾ ಅವರ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಪುಟ್ಟ ಸಂದರ್ಶನದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು.

ಜೀನಾ: ಅತಿರೋಮತ್ವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನೀವು ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುತ್ತೀರಂತಲ್ಲ......ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸ್ತೀರ?

ಶೋಭಾ : ಹೌದು. ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅನಗತ್ಯ ರೋಮವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು, ನಾನು 'ರಸ ಸಂಜೀವಿನಿ ತೈಲ'ವನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆ.

ಜೀನಾ : ಏನಿದು ಈ ''ರಸ ಸಂಜೀವಿನಿ ತೈಲ''?

ಶೋಭಾ: ಇದು ಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ರೂಪಿಸಿದ ತೈಲ.

ಜೀನಾ : ಅಂದರೆ ಸಿದ್ಧ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತೈಲವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಬಗೆಗೆ ವಿವರಗಳಿವೆಯೇ?

ಶೋಭಾ : ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ನನ್ನದೇ ಆದ ಸೂತ್ರದಿಂದ ಈ ತೈಲವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಜೀನಾ : ಹ್ಯಾಗೆ ತಯಾರಿಸ್ತೀರಿ ಈ ತೈಲವನ್ನು?

ಶೋಭಾ: ಎರಡು ಹಂತಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಆಯ್ದ ಸಸ್ಯಗಳ ಸ್ವರಸವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮುತ್ತುಗ, ಬಿಳಿಎಕ್ಕ, ಎತ್ತರಾಣೆ, ಕೆಂಪು ಚಿತ್ರ ಮೂಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ರಸವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಭಸ್ಮಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸ್ವರಸದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುತ್ತೇನೆ. ಸ್ವರ್ಣಭೂಪತಿ ಚರ್ಮ ಶುದ್ಧಿ ಶೋಕು, ಗರಗದ ಭಸ್ಮ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಭಸ್ಮ ಮುಂತಾದವು ಉಪಯುಕ್ತ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಿದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಉಳಿದವನ್ನು ನಾನೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಜೀನಾ: ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಋತು, ತಿಥಿ, ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ವಿಧಿ ಇದೆಯಂತಲ್ಲ.....

ಶೋಭಾ: ಹೌದು. ಇದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರ ಇದೆ. ಸಸ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾರಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾರರಿಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ 'ದ್ಯುತಿ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆ' ಯಂತಹ ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿ ಮಂದವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿ, ಇರುಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಗಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ದಿನದ ವಿವಿಧ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಗಳ ರಸ ರಚನೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವವೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಸಸ್ಯ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತೇನೆ. ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರ ಪರಿಚಯವಿದೆ. ಅವರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ. ವಿಶೇಷ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ನಾನೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಜೀನಾ: ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅತಿರೋಮತ್ವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ರಸ ಸಂಜೀವಿನಿ ತೈಲದಿಂದ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

ಶೋಭಾ: ಖಂಡಿತಾ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ತೈಲವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಸೂಕ್ತ ಸೂತ್ರವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು 8 ವರ್ಷ ವ್ಯಯಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ 1992ರಿಂದ, ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 7 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಈ ತೈಲವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಅತಿರೋಮತ್ವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ.

ಜೀನಾ: ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು ಅತಿರೋಮತ್ವಕ್ಕೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಯವೇ ಕಾರಣವೆಂದಿದೆಯಾದರೂ, ಆ ವ್ಯತ್ಯಯನ ತಲೆದೋರಲು ಹಲವು ದೋಷಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ. ರಸ ಸಂಜೀವಿನ ತೈಲವು ಈ ಎಲ್ಲಾ ದೋಷಗಳಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ಅತಿ ರೋಮತ್ವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲುದೆ?

ಶೋಭಾ: ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲುದು. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅವಧಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅತಿರೋಮತ್ವ ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಆಕೆಯ ಅತಿರೋಮತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಆಕೆಯ ರೋಗ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಸು, ಋತುಚಕ್ರದ ಆರಂಭ, ಮಾಸಿಕ ವಿವರಗಳು, ಬಿಳುಪಿನ ತೊಂದರೆ, ಮದುವೆ, ಮಕ್ಕಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ಆಕೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣ, ಕೊಬ್ಬಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅಂಡಾಶಯ ಅಥವಾ

ಅಡ್ರಿನಲ್ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ದೋಷಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹವರನ್ನು ತಜ್ಞ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿಸ್ಟರ ಬಳಿ ಕಳುಹಿಸಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ.. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಗಂಭೀರ ದೋಷಗಳಿರುವ ಜನ ಅಪರೂಪ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಖರ ಕಾರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗದಂತ ಈಡಿಯೋಪ್ಯಾಥಿಕ್ ಕೇಸ್‌ಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಜೀನಾ: ನಿಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಹಂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತೀರ?

ಶೋಭಾ: ಮೊದಲು ಅತಿ ರೋಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದು, ಆನಂತರ ಆಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಬಿಳುಪು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಮಾಸಿಕ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟು ಆನಂತರ ತೈಲ ಲೇಪನ ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮೊದಲು ಥ್ರೆಡಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಮೀಸೆ, ಗದ್ದ, ಗಲ್ಲಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಅತಿರೋಮವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ನಂತರ ತೈಲವನ್ನು ಲೇಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಜೀನಾ: ಪರಿಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗಲು ಎಷ್ಟು ದಿನ ಬೇಕು?

ಶೋಭಾ: ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪದ ರೋಮ ನಿವಾರಣೆಗೆ 3 ತಿಂಗಳು ಸಾಕು. ಈಗಾಗಲೇ ಶೇವಿಂಗ್, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಒರಟು ಕೂದಲಿದ್ದವರಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀನಾ: ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಎಷ್ಟು ವೆಚ್ಚವಾಗಬಹುದು?

ಶೋಭಾ: ಮೇಲ್ತುಟಿಯ ಮೇಲಿರುವ ರೋಮಗಳನ್ನು-ಅಂದರೆ ಮೀಸೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸುಮಾರು ರೂ. 5,000 ಗಳಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀನಾ: ಐದು ಸಾವಿರವೇ?

ಶೋಭಾ: ಯಾಕೆ ಹಾಗೆ ಕೇಳ್ತೀರಿ? ಐದು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು ಅಂತಹ ದುಬಾರಿಯಲ್ಲ. ಅದೇ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್‌ನಿಂದ ಮೀಸೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಸುಮಾರು 10 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀನಾ: ಇರಬಹುದು. ಹಣವಿದ್ದವರಿಗೆ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ದೊಡ್ಡದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದವರಿಗೂ ಐದು ಸಾವಿರ ದುಬಾರಿಯಾದೀತು ಅಲ್ಲವೆ?

ಶೋಭಾ: ದುಬಾರಿಯಾಗುತ್ತೆ. ಐದು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಕೊಡಲಾಗದವರಿಗೆ ಕೇವಲ ಸ್ವರಸವನ್ನೇ ನೀಡುತ್ತೇನೆ.

ಜೀನಾ: ಅಂದರೆ?

ಶೋಭಾ: ಅದರೆ ಸಸ್ಯಗಳ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಕಾಡು ಹೀರೆ ಕಾಡು ಕುಂಬಳ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಈ ತೈಲ ರಸ ಸಂಜೀವಿನಿ ತೈಲದಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜೀನಾ: ರಸ ಸಂಜೀವಿನಿ ತೈಲಕ್ಕೇಕೆ ಅಷ್ಟು ಬೆಲೆ?

ಶೋಭಾ: ರಸ ಸಂಜೀವಿನ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಭಸ್ಮಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸುತ್ತೇನೆ. ಇವೆಲ್ಲ ತುಂಬಾ ದುಬಾರಿ. ಸ್ವರ್ಣ ಬಸ್ಮಗಳಂತಹವನ್ನು ಚಿನ್ನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆ ನೀಡಿ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತೆ. ಹಾಗಾಗಿ...

ಜೀನಾ: ಈ ತೈಲಗಳಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ?

ಶೋಭಾ: ಸ್ವರಸವನ್ನಷ್ಟೇ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳುವುದು ನವೆಯಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವೆಲ್ಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕಾಲದವರೆಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ರಸ ಸಂಜೀವಿನಿ ತೈಲಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀನಾ: ರೋಮಗಳು ಒಂದು ಸಲ ನಿವಾರಣೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲವೆ?

ಶೋಭಾ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪೂರ್ಣವಾದ ಮೇಲೆ 6 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಫಾಲೋಅಪ್ ಮಾಡ್ತೇನೆ.

ಜೀನಾ: ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವಾಗ ಪಥ್ಯ ಅಗತ್ಯವೆ?

ಶೋಭಾ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಪಥ್ಯ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದಪ್ಪಗಿರುವವರು, ಋತುದೋಷಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಕೆಲವು ಪಥ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಅನಗತ್ಯ.

ಜೀನಾ: ರಸ ಸಂಜೀವಿನ ತೈಲದ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದೀರ?

ಶೋಭಾ: ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಬಯಸುವಂತಹ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಧ್ಯಯನ ನಾನು ನಡೆಸಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವೈದ್ಯದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಎಂತಹ ಜನರಿಗೆ ಎಂತಹ ತೈಲ ಸೂಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ನನ್ನದೇ ಆದ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಜೀನಾ : ರಸ ಸಂಜೀವಿನಿ ತೈಲವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಕಮರ್ಶಿಯಲ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಬಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತೀರ?

ಶೋಭಾ : ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗೂ ಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರ ಪದ್ಧತಿಗೂ ಇಲ್ಲೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ, ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟ್‌ಮಾಲ್ ಕೊಟ್ಟರೆ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತೆ. ಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ತಲೆಗೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಅವರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ ಅಂದರೆ ವಾತ, ಪಿತ್ಥ, ಕಫಾದಿಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯೂ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ವಿಶಿಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಅವನ ಹಾಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವಂತಹ ತೈಲವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಸ ಸಂಜೀವಿನಿ ತೈಲದ ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣ ಬಹುಶಃ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಅಸಾಧ್ಯ...

ಜೀನಾ : ಇದನ್ನು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕಲಿಸುವ ಇಚ್ಛೆ ಇದೆಯೇ?

ಶೋಭ : ಇದೆ. ಅರ್ಹ ಶಿಷ್ಯ ದೊರೆತರೆ, ಅವನಿಗೆ ಅಥವಾ ಅವಳಿಗೆ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಔಷಧಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಲಿಸುವ ಆಸೆಯಿದೆ.

ಜೀನಾ: ಇನ್ಯಾವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತೀರಿ?

ಶೋಭಾ: ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಔಷಧವಿಲ್ಲದಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ತೊನ್ನು, ಬೋಳು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬರಿಸುವಂತಹ ತೈಲ, ಸ್ತನ ಗಾತ್ರ ವರ್ಧನಾ ತೈಲ, ಕ್ಷೀರೋತ್ಪಾದನಾ ಪ್ರಚೋಧಕ ಔಷಧ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಇವು ಅಧ್ಯಯನದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಜೀನಾ: ನಿಮಗೆ ಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಬಂತು?

ಶೋಭಾ: ಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಬರಲು ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನಿಗೆ ಇದ್ದ ಅತಿ ರೋಮತ್ವ, ನನ್ನ

(66ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಆ ರೋ ಗ್ಯ ವಾ ರ್ತೆ

ಡಾ. ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಡಿಸೈಲ್-ಪೆಟ್ರೋಲ್-ಅಡುಗೆ ಅನಿಲ



ಇಂದು ಈ ಮೂರೂ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಾಹನಗಳ ಚಾಲನೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿರುವೆವು. ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕೇವಲ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಬಳಕೆ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತು. ಬರಬರುತ್ತ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಬೆಲೆ ದುಬಾರಿ ಆದಂತೆ ವಾಹನಗಳ ಮಾಲೀಕರು ತಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಡಿಸೈಲ್ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಸಿದರು. ಕಾರುಗಳು ಡಿಸೈಲ್‌ದಿಂದ ಓಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿದರು. ಡಿಸೈಲ್ ಕಾರುಗಳೆಂದರೆ ಒಂದು ಘನತೆ ಎಂದು ಮಾತಾಡ ಹತ್ತಿದರು.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ವಾಯುಮಂಡಲದ ಕಶ್ಮಲತೆ ಎಲ್ಲರ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಸೆಳೆಯಿತು. ವಾಹನಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಹೊಗೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಈ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಘಟಕಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷಿಸತೊಡಗಿದರು. ಬರುವ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಆಘಾತಕರ ಆಗಿದ್ದವು. ಡಿಸೈಲ್‌ದಿಂದ ಹೊರಡುವ ಹೊಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಆಗ ಜನರು ಗಾಬರಿಗೊಂಡರು. ಮುಂದೆ ಏನು? ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಬಳಸುವ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಿದರೆ ಹಣ ಜಾಸ್ತಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಡಿಸೈಲ್ ಬಳಸುವ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಓರ್ವ ತಜ್ಞರು ಅಡಿಗೆ ಅನಿಲವನ್ನು ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ಸೂಚನೆ ತಂದರು. ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದರು. ಪ್ರಯೋಗ ಯಶಸ್ವಿ ಆಯಿತು. ಅನಿಲದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ವಾಹನಗಳು ಕಳವಿನಿಂದಲೇ ಓಡಾಡತೊಡಗಿದವು. ಸರಕಾರದವರು ಇಂಥ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಅನುಮತಿ ಕೊಟ್ಟರು. ಈಗ ಬಹಳ ಜನರು ಅಡುಗೆ ಅನಿಲ ಬಳಸುವ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುವರು.

ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳಾಗಲಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಾಹನಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅಂದು ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವದು. ಶುದ್ಧಹವೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತಾಗುವುದು.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಹಾಗೂ ಲೆಡ್

ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಹಲವಾರು ವಿಧದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವದೆಂದು ನಾವು ತಿಳಿದಿರುವೆವು. ಈಗ ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಸ ಸುದ್ದಿ.

ಅಮೇರಿಕದ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಲೆಡ್ ಧಾತುವಿಗೆ ಈಡಾಗುವುದು ಧೂಳಿನ ಹವೆಯಿಂದ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಾಹನಗಳಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಗೋಳು ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಈ ಮುಗ್ಧರು ನಿತ್ಯ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಗಳಲ್ಲಿ ಆಡುವಾಗ ಈ ಕಶ್ಮಲ ಹವೆಯನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಈ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಲೆಡ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮೊದಲು ಹಸಿವು ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ವಿಪರೀತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಕಾರ್ಯಹೀನವಾಗ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಕೊರೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಶೂಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂಥವರಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಲೆಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಲೆಡ್‌ದಿಂದಾಗುವ ವಿಷಮ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ರಕ್ತದಲ್ಲಿದ್ದ ಲೆಡ್ ಅಣುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವು ದೇಹದಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಶೋಧನೆ. ಅಮೇರಿಕೆಯ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವಿಭಾಗದವರು ಈ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಸಲಹೆ ಎಂದರೆ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಪೇಯಗಳನ್ನು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಹಳ್ಳಿಗಳ ಶುದ್ಧ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೆಡ್ ವಿಷಮ ಪರಿಣಾಮ ಅಷ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಜಾಸ್ತಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರಬಹುದು. ಉತ್ತರ ಸರಳವಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಾದ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಗುದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವುದು.

ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲೆಡ್ ಧಾತು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಂದು ಬರಬಹುದು. ಕಾರಣವೇ ಅಂಥವರೂ ಸಹ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅವರ ದೇಹವೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪನ್ನವಾಗುವದು.

ಸೆಲೆನಿಯಮ್ ಒಂದು ಸಂರಕ್ಷಕ ಧಾತು

ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಧಾತುಗಳಿವೆ. ಬಂಗಾರ, ಬೆಳ್ಳಿ, ಕಬ್ಬಿಣ, ತಾಮ್ರ ಸಹ ಧಾತುಗಳೇ ನಿಜ. ಆದರೆ ಈ ಧಾತುಗಳು ನಮ್ಮ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ತೋರಿಸಲೋ, ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲೋ, ಆಯುಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲೋ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಸೆಲೆನಿಯಮ್ ಧಾತು

ಆ ರೋ ಗ್ಯ ವಾ ರ್ತೆ

ಇಂತಹದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದ್ದು ಅಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಒಂದು ಧಾತು. ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಇದು ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ, ತತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೆಲೆನಿಯಮ್ ಧಾತು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಆ ದೇಶಗಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಲೆನಿಯಮ್ ಧಾತು ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರತಿಶತ 90ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರ ಮೇಲೆ ಕಂಡು ಬರತೊಡಗಿದೆ.

ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳು ಅತಿಯಾಗಿವೆ. ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಬಂಜೆತನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ವೈರಸ್ ರೋಗಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗತೊಡಗಿವೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಗಾಬರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಶರಣು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುವರು. ಚಾಕಲೇಟ್, ಜಾಮ್, ಕೆಚ್‌ಅಪ್, ಬಿಸ್ಕಿಟ್, ಸೂಪುಗಳನ್ನು ದೂರ ಸರಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಸೆಲೆನಿಯಮ್ ಧಾತು 'ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್' (anti oxident) ದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಜರುಗುವಾಗ ಹಲವಾರು ರಸಾಯನಿಕಗಳು, ಕಶ್ಮಲಗಳು ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಫ್ರೀ ರ್‍ಯಾಕಲ್ಸ್' ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಬಹು ಹಾನಿಕಾರಕವಾದವು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವು ಬಹಳ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಇವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಬೀಳದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು 'ಫ್ರೀ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್'ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕೆನಿಸುವಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಲ್ಲವು. ಈ 'ಫ್ರೀ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್'ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳೆಂದರೆ, ಕಶ್ಮಲ ವಾತಾವರಣ, ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸುವುದು, ತಂಬಾಕು ನುರಿಸುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಉರಿವ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮೈ ಒಡ್ಡುವುದು ಇಂಥ ಹಾನಿಕಾರಕ ಚಟಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಗಳಿಂದ ಈ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುವು. ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮೆದುಳು ಆಘಾತ, ಕಾಲುಕೊಳೆತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡುವವು.

ಸೆಲೆನಿಯಮ್‌ದಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲ ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ವಿಟಮನ್ 'ಎ', ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ'. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡಿ ಫ್ರೀ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಹೀನ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಾರಣವೇ ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸೆಲೆನಿಯಮ್ ಧಾತುವನ್ನು ದೇಶದ ಜನರಿಗೆಲ್ಲ ಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಯೋಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ರಣಹದ್ದುಗಳಿಗೆ ಕರುಣೆ ತೋರಿಸಿರಿ

ನಾವು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ರಣಹದ್ದುಗಳು ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಮದ ಹೊರಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದವು. ಎಮ್ಮೆ-ಎತ್ತುಗಳು ಸತ್ತಾಗ ಅವನ್ನು ಊರಿನವರು ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ದೂರ ಎಸೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿದ ಒಂದೆರಡು ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಹದ್ದುಗಳು ಕೂಡಿ ಕೂಗಿ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ನಂತರ ರಣಹದ್ದುಗಳು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವುಗಳ ಚುಂಚು ಬಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು, ಕುತ್ತಿಗೆ



ಬಹಳ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು ಅಸಹ್ಯ ಎನಿಸುವಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಭಾರ ಎನಿಸುವ ದೇಹ. ನೋಡಲು ಅಸಹ್ಯ ಎನ್ನಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ರಣಹದ್ದುಗಳು ಕೆಲವೇ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಮತ್ತೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು.

ಆದರೆ ಇಂದು ರಣಹದ್ದುಗಳು ಕಾಣದಾಗಿವೆ. ಎಮ್ಮೆ, ಎತ್ತುಗಳು ಸತ್ತರೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾಣುವದು ಬಹಳ ದುಸ್ತರವಾಗಿದೆ. ರಣ ಹದ್ದುಗಳ ಸಂಗಡ ಹದ್ದುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕರಗತೊಡಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಭೀಕರ ಲಕ್ಷಣ. ಜೀವಿಗಳ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಹದ್ದುಗಳದೊಂದು ಬಹುಮೂಲ್ಯವಾದ ಕೊಂಡಿ. ಒಂದು ಕೊಂಡಿ ಕಳಚಿದರೆ ಚಕ್ರವು ಮುರಿದಂತೆ ಆಗುವದು. ಒಮ್ಮೆ ಚಕ್ರವು ಮುರಿದರೆ ಮುಂದೆ ಏನಾಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಮಾನವ ಜನಾಂಗವೇ ನಿರ್ನಾಮವಾಗಿ ಹೋದಂತೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಹದ್ದು ಹಾಗೂ ರಣಹದ್ದುಗಳು ಯಾಕೆ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಾವು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು. ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಕೀಟನಾಶಕ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕೀಟಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಸತ್ತ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಹದ್ದುಗಳು ಸಾಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ಹಾಕಲು ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಹದ್ದು ತಿಂದಾಗ ಹದ್ದು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಹದ್ದುಗಳು ನಿರ್ನಾಮವಾಗುವುದು ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪು ಹೊಸ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟಿದೆ. ಇವರ ವಿಚಾರದಂತೆ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಭೋಜನ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ರಣಹದ್ದುಗಳಿಗೆ ಮಾಂಸವೇ ಉಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ತರದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಮಾನವರೇ ತಿಂದು ತೇಗುತ್ತಿರುವರು.

ರಣಹದ್ದುಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಸರ್ಕಾರದವರು ಪುಕ್ಕಟೆ ದರ್ಶನಿಗಳನ್ನು-ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ರಣಹದ್ದುಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿ

ಸಬೇಕು. ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇರಬೇಕು.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ'ಯ ಕಾರ್ಯವೇನು?

ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಾದವು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವಸತ್ವವು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಫಲವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ದ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದವು. ಇನ್ನೂ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತರುತ್ತಲಿವೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಒಂದು ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್. ಇಂದು ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ದೊಡ್ಡ ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಇವುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಬಹುದಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ದಂಥ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲವು.

ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವ ಹೃದಯಾಘಾತ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತಲಿದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರೋಲ್ ಘಟಕ ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ನಾಳರಂಧ್ರವನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಘಟಕಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸ್ರವಿಕೆಯ ಸಹಾಯ ಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಈ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನೇ ಕಾರ್ಯಹೀನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕರಣೆಗಟ್ಟುವದು ತಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟು, ಕೊಲೆಸ್ಟಿರೋಲ್ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಭಿತ್ತಿಗೆ ಅಂಟಲಾರದು.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಇಂಟರ್‌ಲ್ಯೂಕಿನ 1-ಬಿ ಎಂಬ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥ ತಯಾರಾಗದಂತೆ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥ ಉರಿಯೂತಣೆ ಹುಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಮೊನೋಸೈಟ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗಳು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಭಿತ್ತಿಗೆ ಅಂಟದಂತೆ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಧದಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ'ದ ಬಳಕೆ ಈಗ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತಲಿದೆ.

ನೇಪಾಳದ ಬಾವಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿಷ

ನೇಪಾಳ ಭಾರತದ ನೆರೆಯ ದೇಶ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ರೀತಿ ರಿವಾಜುಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಭಾರತೀಯರನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ಔದ್ಯಮೀಕರಣ, ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳು ನಮ್ಮಷ್ಟೇ ಕಳಪೆಯಾಗಿವೆ. ಹತ್ತಾರು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಲ್ಲಿ ತಲೆ ಎತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಹರಿದು ಬರುವ ನೀರು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಲ್ಲಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ತೊಂದರೆಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಲಿವೆ.



ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗಾಗಿ ಜನರು ಬಾವಿಗಳನ್ನು ತೋಡುತ್ತಾರೆ. ಬರುವ ನೀರು ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತ ಎಂದು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಾವಿ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯ ಬಂದಿತು. ನೀರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಆರ್ಸೆನಿಕ್ ವಿಷವಿದ್ದುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಆಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹಾಹಾಕಾರ ಎದ್ದಿತು.

ಸರಕಾರವು ಇದನ್ನು ವಿಷದವಾಗಿ ಪರೀ ಕ್ಷಿಸಲು ನೇಪಾಳದಲ್ಲಿರುವ ೬೦ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಬಾವಿ ನೀರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಆಜ್ಞೆ ಹೊರಡಿಸಿತು. ಎಲ್ಲ ಜಿಲ್ಲೆಯ ನೀರು ಪರೀಕ್ಷೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಬಂದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಅಲ್ಲಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ದಂಗು ಬಡಿಸಿವೆ. ಒಟ್ಟು೬೦ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ೪೪ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಬಾವಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆರ್ಸೆನಿಕ್ ವಿಷವಿದೆ. ವಿಷವು ಮಾನವರಿಗೆ ಹಾನಿ ತರುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಕೇವಲ೧೬ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿವೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ? ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣ ಹೇಳಲು ಹಿಂದು ಮುಂದಾಗುತ್ತಿರುವರು. ಇದು ಅತಿಯಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಶಾಪವೇ ಹೌದು ಎಂದು ಜನರು ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ಅತಿಯಾದ ಕೀಟನಾಶಕ ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳ ಬಳಕೆಯೇ ಕಾರಣ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನೇಪಾಳದಲ್ಲಿಯ ನೀರು ವಿಷಮಯ ಆಗುವಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡೂ ಕಾರಣಗಳು ಪಾಲುದಾರರಾಗಿರಬೇಕು. ಇಂಥ ಪ್ರಯತ್ನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಹೇಗೆ ಬರಬಹುದು ?

ಸೆಪ್ಟ್ರಾನ್ ಮದ್ದಿಗೆ ಬೆಳ್ಳಿ ಹಬ್ಬ

ಸೆಪ್ಟ್ರಾನ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಔಷಧ. ಇದನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಪೇಟೆಗೆ 1974ರಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅಂದರೆ 1999ರಲ್ಲಿ 25 ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಿತು. ಕಳೆದ 25 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಈ ಮದ್ದು ತನ್ನ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಈ ಮದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಘಟಕಗಳಿವೆ. ಒಂದರ ಹೆಸರು ಸಲ್ಫಮೆಥೊಕ್ಸಜೋಲ. ಇನ್ನೊಂದು ಟ್ರೈಮಿ ; ದೊಪ್ರಿಮ್. ಡಾ. ಜೋಜನ ಹಿಚಿಂಗ್ಸ ಎಂಬುವರು ಟ್ರೈಮಿಥೊಪ್ರಿಮ್ ಘಟಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದರು. ಅವರ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ದೊರಕಿದೆ. ಈ ಮದ್ದು ಬಹಳ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಮದ್ದಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಈ ಮದ್ದು ಬಡವರಿಗೆ ನಿಲುಕುವ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಹತ್ತಾರು ಔಷಧಗಳು ಪೇಟೆಗೆ ನುಗ್ಗಿದವು. ಆದರೆ ಅವು ಅಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಸೆಪ್ಟ್ರಾನ್ ಮದ್ದು ಮೂತ್ರಮಂಡಲದ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು, ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಅನ್ನಮಾರ್ಗದ ಎಲ್ಲ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಆಗಿದೆ. ಹಲವು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ 'ಏಡ್ಸ್' ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡೆ ಹಲವಾರು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವದೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಬಡತನ ಇರುವ ಭಾರತ ದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಮದ್ದುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಬಹುಸೂಕ್ತ.

★ ★ ★

ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೂ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪುಪ್ಪುಸ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲುಬುಗಳಲ್ಲಿಯ ದೊಡ್ಡ ಗಂಟುಗಳಿಗೆ, ತೀವ್ರತರದ ಹುಟ್ಟು ಹೃದಯರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣಯಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಬಹುಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಿಶುಗಳ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅಷ್ಟೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಹುಟ್ಟಿಗೂ ಹೊಸ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮ ನೀಡಿರುವುದು ಸತ್ಯ.

ಡಾ. ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಬ್ಲೇಕ್ ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ಸಾಯಬೇಕಿತ್ತು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಾದ ಕ್ರಾಂತಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. 24 ವಾರ ತುಂಬಿದ ಬ್ಲೇಕ್ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆಯಾಗಿದ್ದ. ತಾಯಿ ರೋಜ ಹೆಲನ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಳು. ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲು, ಸಂಜಾತ ನ್ಯೂನತೆಗಳ ತಳ್ಳಿ ಹಾಕಲು, ಪಿಂಡ ರೋಗ ಪೀಡಿತವಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು 'ಸೋನೋಗ್ರಾಮ' ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರು. ಪರದೆ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿದ ಭ್ರೂಣದ ಚಿತ್ರ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಆಶ್ಚರ್ಯವೊಂದು ಕಾದಿತ್ತು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ಕರಳುಗಳು ವಪೆಯ ಕಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಹಾವಿನಂತೆ ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಬಿದ್ದಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಹಯಾಟಸ್ ಹರ್ನಿಯಾ' ಎನ್ನುವರು. ಎದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಬರ್ಲಿನ್ ಗೋಡೆ ಈ ವಪೆ. ಈ ವಪೆಯಿಂದ ಎದೆಯಲ್ಲಿಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಎದೆಯ ಗೂಡಿನಲ್ಲೂ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ಗೂಡುಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೂ ಇರಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಂದರ ಒತ್ತಡ ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ, ಅವುಗಳ ಸಕ್ರಿಯ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ಲೇಕ್‌ನಲ್ಲಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎದೆಯ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಪುಪ್ಪುಸ ಒಂದು ಕಡೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದೇ ಬತ್ತಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಕೊಸರಾಡಿ ಉಸಿರಾಡಿದರೂ ಅದು ಬಲೂನಿನಂತೆ ಉಬ್ಬುವುದಿಲ್ಲ. ಕುತ್ತುಸಿರು ಬಿಟ್ಟು ಅಸುನೀಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇಂತಹ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಕಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದೊಂದೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಅಸಹಾಯಕತೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವ ಅಸ್ತ್ರಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಬತ್ತಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು



ಹೊಸ ಅಸ್ತ್ರದ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಆಗಿದೆ.

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರಾದ ಡಾ. ಮೈಕೆಲ್ ಹೆರಿಸನ್ ಅವರು ಪರಾಮರ್ಶೆಗೆಂದು ಕಳಿಸಿದ ರೋಜಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. 'ಸೋನೋಗ್ರಾಮ' ವರದಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರು. ಸಂಗಡಿಗರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದರು. 'ಹಯಾಟಸ್ ಹರ್ನಿಯಾ' ಇರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಪ್ರತಿ 2500 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೆ 'ಹಯಾಟಸ್ ಹರ್ನಿಯಾ' ಕಂಡು ಬರುವುದು. ರೋಜಿಗೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿದರು. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಧೈರ್ಯಮಾಡಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಳು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿದರು. ಸುಸಜ್ಜಿತವಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿಗೆ ರೋಜಿಯನ್ನು ಒಯ್ದರು. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆರೆದು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿದರು. ಭ್ರೂಣದ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿದರು. ಮಾಸು ಹೊಕ್ಕಳ ಹುರಿ ತಾಯಿಯ ಸಂಬಂಧ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದರು. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಸೂಚಕ ಸಾಧನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ತಹಬದಿಗೆ ತರಲು ಬರುವುದು. ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಜೀವಾಳದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಆಘಾತ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟು ತಟ್ಟದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಲಾಗುವುದು. ಶಿಶುವಿನ ಸಣ್ಣ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಅವುಗಳ ಜಾಗೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿದರು. ಅವು ಮರಳಿ ಮತ್ತೆ ಎದೆಗೂಡಿಗೆ ನುಸುಳಬಾರದೆಂದು ವಪೆಯಲ್ಲಿಯ ಕಿಂಡಿಗೆ ಗೊರೆ-ಟೆಕ್ಸ್ (Gore-Tex) ಜಲಾಭೇದ್ಯ ವಸ್ತುವಿನ ತೇಪೆ ಹಾಕಿ ಹೊಲೆದರು. ಅದೇ ವಸ್ತುವಿನ ತೇಪೆಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಭ್ರೂಣದ ಪದರುಗಳನ್ನು ಹೊಲೆಯುವಾಗ ಬಳಸಿ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿಟ್ಟರು. ಎಲ್ಲೂ ವೇಳೆ ಹರಣವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರು. ನುರಿತ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರ ತಂಡ, ನಯನಾಜೂಕಿನ ಉಪಕರಣ, ಸುಸಜ್ಜಿತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಸಮ್ಮಿಳನದಿಂದಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಮಯ 1 ಗಂಟೆ 54 ನಿಮಿಷ. ಇದು ಆದದ್ದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ, ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿ.

ಏಳು ವಾರಗಳ ನಂತರ ರೋಜಿ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಬಂದಳು. ಬ್ಲೇಕ್‌ನಿಗೆ ಜನ್ಮವಿತ್ತಳು. ಬ್ಲೇಕ್ ಮೊನ್ನೆಯಷ್ಟೇ ತನ್ನ ಮೊದಲ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಮೊಂಬತ್ತಿ ಊದಿದ. ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ. ಮನೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನಗೆಯ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಚೆಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ.

ಡಾ. ಹೆರಿಸನ್ ಮತ್ತು ಸಂಗಡಿಗರು ಹಲ

ವಾರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರು. ಹತ್ತಾರು ಸಂಜಾತ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹರವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿದರು. ದೊರೆತ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರು. ಪ್ರಬಂಧ ರಚಿಸಿ 80ರ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಿದರು. ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆದರು. ಅದರ ತಿರುಳನ್ನು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 80ರಲ್ಲಿ 'ನ್ಯೂ ಇಂಗ್ಲಂಡ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಸರ್ಜರಿ' ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿಯತಕಾಲಿಕ ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ.

ಜನವರಿ 1981ರಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಭೆ ನಡೆಯಿತು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಇಷ್ಟೊಂದು ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕರುಳಿನ ಕುಡಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರೋಗಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ ಎಂದು ತಮ್ಮ ಪ್ಪಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಯಕ್ಷ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡರು. ಭ್ರೂಣದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಣ್ಣೆದುರೇ ನೋಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ 'ಸೋನೋಗ್ರಾಮ್' ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದ 'ಆಮ್ನಿಯೋಟಿಕ್ ದ್ರವದಲ್ಲಿ' ಭ್ರೂಣದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. 'ಆಮ್ನಿಯೋಸಿಂಟೆಸಿಸ್' ದಿಂದ ಭ್ರೂಣದ ತೇಲುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸಂಜಾತ ಊನಗಳನ್ನು, ವಿಕೃತಿಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕೈ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕೂತರೆ ಸಾಲದು. ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲೇ ಕ್ರಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು. ಹುಟ್ಟಿ ಸಾಯುವ ಸಾವಿರಾರು ಶಿಶುಗಳ ಸಾವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು. ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುವುದು ಎಂದು ಸಭೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಿತು.

ಇದರಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾದ ಡಾ.ಹೆರಿಸನ್ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲು ಸಜ್ಜಾದರು. ಭ್ರೂಣಗಳ ತೊಡಕು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸೂಜಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸುರಂಗ ಕೊರೆದು ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು. ಅದೇ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಭ್ರೂಣಗಳ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತೆಗೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮೊದ ಮೊದಲು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿದರು. ಪ್ರಯೋಗದ ಪ್ರತಿ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ ಹಾಕಿದರು.

1982ರಲ್ಲಿ ಇಂಥಹ ಅವಕಾಶ ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಆಗ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಿ, ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದರು. ಸಂಜಾತ ನ್ಯೂನತೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿದರು. ಮರುಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಶ್ರೀಕಾರ ಹಾಕಿದರು.

ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯದ ಕವಾಟ ಕಿರಿದಾದಾಗ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನೊಡ್ಡಿ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಡೆಹಾಕುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಜೀವಕ್ಕೂ ಸಂಚಕಾರವಾಗಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೂಲಕ ಚಿಕ್ಕ ರಬ್ಬರ್ ಟ್ಯೂಬ್ ತೂರಿಸಿ ಕವಾಟವನ್ನು ಹಿರಿದುಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಇವೆಯೆಂದು 'ಸೋನೋಗ್ರಾಮ್' ತಿಳಿಸಿದಾಗ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉಳಿಸುವದು ವೈದ್ಯರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪೋಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮುಖಾಂತರ ಕೊಟ್ಟು ಮಿಡಿಯುವ ಹೃದಯ ಮಡಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರೂಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ದುರುಪಯೋಗ ಆಗಬಹುದೆಂಬ ಅಳುಕು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಹಿತೆಗೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಸಹಕರಿಸಬೇಕು.

ಶಿಶುಗಳ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯ ದ್ರವದಿಂದಾಗಿ, ಜನಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ 'ರೆಸ್ಪಿರೇಟರಿ ಡಿಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ದಿಂದ ಕೂಸು ಅಸುನೀಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಶಿಶು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ವಿಶೇಷ ದ್ರವವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಮೂತ್ರನಾಳ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಬಲೂನಿನಂತೆ ಉಬ್ಬುತ್ತ ಹೋಗುವುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಮಾಡಿ, ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಬರುವುದು. ಈ ನ್ಯೂನತೆಯ ಹಾವಳಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 3500 ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶಿಶುವಿಗೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ನಿಪುಣ ತಜ್ಞರು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಕೇವಲ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಎಣಿಸುವಷ್ಟು ಮಂದಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಂತೂ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಈಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಮುಂದೆ ಇರುವ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು. ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸುವುದು. ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ್ದವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆಂದರೆ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವುಗಳಿಗೆ ಆತುರದಿಂದ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಹಸುಗೂಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಅಶಕ್ತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಶಕ್ತವಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯ್ದು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಭ್ರೂಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಈ ಅಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರು ಸಾರ್ವಜನಿಕರನ್ನು ಶೋಷಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅಸ್ತ್ರವಾಗಿ ಇದರ ಅಪಬಳಕೆಯಾಗಬಹುದು.

ತಾಯಿಯ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಶಿಶುವಿನ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ತಾಯಿಗೇಕೆ ಶಿಕ್ಷೆ? ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಹಿತೆಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರ ಗುಂಪೊಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಹೊಸ ಅಧ್ಯಾಯದಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಉತ್ಸುಕರಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ, ಪಾಂಡಿತ್ಯ, ಪಳಗುವಿಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಪುಪ್ಪುಸ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲುಬುಗಳಲ್ಲಿಯ ದೊಡ್ಡ ಗಂಟುಗಳಿಗೆ, ತೀವ್ರತರದ ಹುಟ್ಟು ಹೃದಯರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದು ಎಂಬ ಡಾ. ಹೆರಿಸನ್‌ರ ಆಶಾ ಧ್ವನಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ತಜ್ಞರು ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಶಿಶುಗಳ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅಷ್ಟೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಹುಟ್ಟಿಗೂ ಹೊಸ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮ ನೀಡಿರುವುದು ಸತ್ಯ. ■

ಕೃತಕ ದಂತ
ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ವರದಾನ

ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು ದಂತ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅದ್ಭುತ ಆವಿಷ್ಕಾರ. ಇದು ಇಂದು ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ವರದಾನ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಬಳಕೆ, ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿರಿಸುವುದು, ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತೊಳೆಯುವುದು, ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು.

''ಹುಟ್ಟಿಸಿದ ದೇವರು ಹುಲ್ಲು ಮೇಯಿಸೊಲ್ಲ'' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತಿದೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಇದರ ಅರ್ಥ ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಆಯಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಗಳಿಕೆಗೂ ದೇವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿದೆ ಅಂತಾಯ್ತು.

ಎಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯರು ಆಹಾರವನ್ನು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿ ಸಂಪಾದಿಸ್ತಾರೆ ಅನ್ನೋದು ನಿಜ. ಆದ್ರೆ, ತಿನ್ನೋಕೆ ಹಲ್ಲೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ರೆ ?

ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಜೀವಿತದ ಎರಡು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಣ್ತಾನೆ. ಒಂದು ಶೈಶವ, ಎರಡು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಅವಸ್ಥೆಗಳು.

ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಹುದುಗಿದ್ದು ನಂತರ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ 'ಹಾಲುಹಲ್ಲು'ಗಳು ಮೂಡ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಪುಟ್ಟ ಶರೀರದ ಮಕ್ಕಳು ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹಾಲು, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಮೆತ್ತಗಿನ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲರು. ಇಷ್ಟಾಗಿ ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಅವಧಿ, ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬಹು ಸಣ್ಣ ಅವಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆ ವೇಳೆಗೆ ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ತಿಂಡಿಗಳ ಅನುಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಶರೀರ



ಬರೀ ದ್ರವಾಹಾರ ಮತ್ತು ಮೆತ್ತಗಿನ ಊಟದಿಂದ ತೃಪ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಜೊತೆ ನಿಮ್ಮ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು, ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿನಂತೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಅದಮ್ಯ ಆಸೆ ಇರುತ್ತದೆ. 'ಟುಸ್-ಪುಸ್' ಎಂದು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ ನಿಮಗೆ ತೀರ ಬೇಸರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಲು ಇಂದು ಮನುಷ್ಯ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದಾನೆ. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವೂ ಆಗಿದೆ.

ದಂತವಿಜ್ಞಾನದ ಈ ಅದ್ಭುತ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾದ 'ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿ'ಗಳು ಇಂದು ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಕೆಲವು ಬೇಜಾರಿನ ವಿಚಾರಗಳಿವೆ. ಏನೆಂದರೆ,

♠ ಈ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು ಇಡೀ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಧರಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಡಬೇಕು.

♠ ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಳತೆ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅಂಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿದಾಗ ಹಲ್ಲಿನ ಸೆಟ್ ಕಳಚಿಬಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೀವ್ರ ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ದೂಡುತ್ತದೆ.

♠ ಪ್ರತಿಬಾರಿ ನೀವು ಊಟ ಮಾಡಿದ

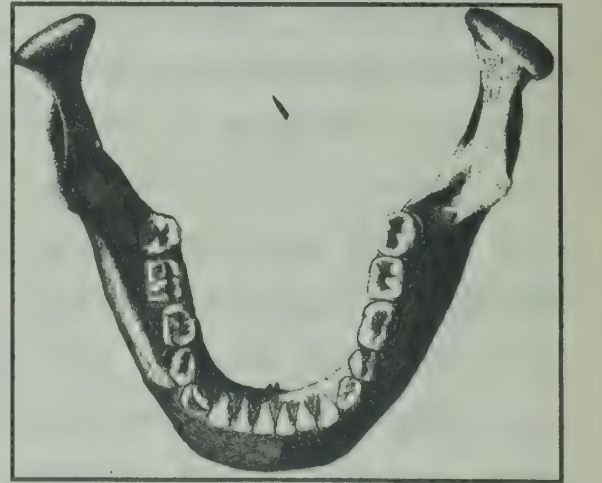
♠ ಡಾ.ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

ನಂತರ, ಒಮ್ಮೆ ಈ ಸೆಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದು ತೊಳೆದು ಮತ್ತೆ ಧರಿಸಿ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

♠ ಮೇಲಿಂದ ಬಿದ್ದರೆ ಈ ಸೆಟ್‌ಗಳು ಒಡೆದುಹೋಗುತ್ತವೆ.

♠ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಈ ಸೆಟ್ಟುಗಳು ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಯ 'ಮೇಲೆ' ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದರಿಂದ, ಬಾಯಲ್ಲಿರುವ ಸಿಂಬೆಯಂತಹ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಯ ಎತ್ತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೊನೆಯ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಗುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಆ ವೇಳೆಗೆ ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲು ಪಂಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಅವರು ಹೇಗೊ, ಆಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಂಡು,



ಸಂಭಾಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಅವರ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಯ ಸವೆತದ ಬಗ್ಗೆ, ಎಂದಿಗಿಂತ ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ಏಕೆ ಎಂದು ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ.

ಇಂದಿನ ಕಾಲದವರಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬೇಗನೆ ಬರುತ್ತಿದೆ (ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಬದಲಾದ ಆಹಾರ

ಕ್ರಮ, ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳಿರಬಹುದು). ಆದರೆ ಬದುಕಿರುವ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ(ಆದರ ಗೌರವವನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊರಿಸೋಣ). ಹೀಗಾಗಿ 'ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ' ಬಹುಕಾಲ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ.

ಅಂತೆಯೇ ದಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಕೂಡಾ ಈ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳ ಸುಧಾರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿತು. ಕಳಚಿಡಬೇಕಾದ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು ತರುವ ಬೇಜಾರು ಮತ್ತು ಮುಜುಗರವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಬಾಯಿಯ ದವಡೆಗಳಲ್ಲೆ ಅಳವಡಿಸಬಹುದಾದ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿತು.

ಬಾಯಲ್ಲೇ ಅಳವಡಿಸಬಹುದಾದ ಈ ವಿಸ್ಮಯಕಾರೀ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು, ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಳಕೆಯಲ್ಲೂ ಇವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ, ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಿಲ್ಲ. ಇದರ ಅಗಾಧ ವೆಚ್ಚದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕೂಡ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ ಬನ್ನಿ: ನಮ್ಮ ಸಹಜ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರುಗಳು ಮೂಳೆಯೊಳಗೆ ಹುದುಗಿದ್ದು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆ ತನ್ನ ಎತ್ತರ, ಅಗಲ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಬೇರು ಎಂಬ ಭಾಗವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳು ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ದವಡೆಯ ಮೇಲ್ಪದರದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಬೇಗನೆ ದವಡೆಯ 'ಸಿಂಬೆ' ತನ್ನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಳವಡಿಸಬಹುದಾದ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಸೆಟ್ಟಿನ ಆಧಾರಕ್ಕಾಗಿ, ಐದಾರು ಕಡೆ ಕೆಳಗಿನ/ಮೇಲಿನ ದವಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ರೂಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸಿಂಬೆಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಕೃತಕ ದಂತ ಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸ ಲಾಗುವುದು. ಈ ಸ್ಕ್ರೂಗಳು, ಸಹಜ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರುಗಳಂತೆ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಮೂಳೆಯ ಸವೆತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕಾದ ತೊಂದರೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಇವು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಲ್ಲೇ ಇರುವು ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮುಜುಗರ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಮಗ ದೊಂದು ಹಲ್ಲಿನ ಸೆಟ್ಟುಗಳ ಅಗತ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಸುಖವಾಗಿ ತಿಂದುಣ್ಣಬಹುದು.

ಇವು ಶೇ. ೮೦ರಿಂದ ೯೯ ರಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅನ್ನಬಹುದು.

ಇದರಲ್ಲಿ 'ಬ್ರೇನ್ ಮಾರ್ಕ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ' ಮತ್ತು 'ಓರೋಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ಸಿಸ್ಟಮ್' ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಖಚಿತತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ.

ಅಂತೆಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅವಧಿ ೬ರಿಂದ೮ ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿ ಸಲ್ಪಡುವ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳು, ವಸ್ತುಗಳು (ಶ್ರೇಷ್ಠ ಲೋಹಗಳು) ಮತ್ತು ಸಮಯಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಜೊತೆಗೆ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಲು ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವಾರು ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕಾದ್ದು ಮುಖ್ಯ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಈ ಕೃತಕ ಕಸಿ (Implants) ಯನ್ನು ಶರೀರ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗಳು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಾಯಲು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿಗಳಿರಬಾರದು. ರೋಗಿಯ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಹಣವಿರಬೇಕು. ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಒಂದೇ ಹಲ್ಲು, ಕೆಲವು ಹಲ್ಲುಗಳು, ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಮೇಲ್ದವಡೆ ಅಥವಾ ಕೆಳದವಡೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿ ಹಲ್ಲು ಸೆಟ್ಟು- ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಇದರಂತೆ ಬೇರೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯ ಕರ್ನಾಟಕದ ಧಾರವಾಡ ಹಾಗೂ ದಾವಣಗೆರೆ ದಂತ ವೈದ್ಯ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು, ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತು (Material Charges)ವಿನ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇದರೊಡನೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹಲವು ಖಾಸಗಿ ದಂತವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ರಿ.ಶ. ೬೦೦ ನೇ ಇಸವಿಯಿಂದಲೇ ಕೃತಕವಾಗಿ ಕಪ್ಪೆಚಿಪ್ಪಿನ ಆಧಾರ ಒದಗಿಸಿ ಹಲ್ಲು ಕಟ್ಟಿದ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿವೆ. ಈ ಕೃತಕ ಕಸಿ ಆಧಾರ (Implants)ಗಳು ಹಲವು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ವೈಟಾಲಿಯಮ್, ಟೈಟಾನಿಯಮ್, ಅಥವಾ ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಲೋಹದ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕೆಲವನ್ನು ವಸಡಿನ ಕೆಳಗೆ, ಕೆಲವನ್ನು ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವನ್ನು ದವಡೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲ ಎರಡೂ ಇದ್ದವರು ಈ ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ■

ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕಥೆ

ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಸತ್ಯ ಕಥೆ, ನೋಡಿದರಷ್ಟೇ
ತಿಳಿಯುವುದು ರೋಗಿಗಳ ವ್ಯಥೆ
ಚಾಚಿಹಳು ತನ್ನ ನಾಲಿಗೆಯ, ಊರಿಹಳು ತನ್ನ
ಪಾದಗಳ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ
ಕಾತರಿಸುತಿಹಳು ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಮಾರಿ ನವೇ ಬಾಹು
ಬಂಧನಕೆ
ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ರಕ್ಷಣೆಯ ನೀಡುವುದು
ಬಾಹು ಬಂಧನದಿಂದ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ

ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕ್ಯಾಲ್‌ಪೆಲ್‌ನ ಪಾತ್ರ

ಡಾ. ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಿದುಳುಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಅಪ್ರಿಯ ಸತ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಇಂದು ಅತ್ಯಂತ ಹರಿತವಾದ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯ ವಾಗಿದೆ. ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಅಥವಾ ಹೀಲಿಯಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾ ಣುಗಳು ಈ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್‌ದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಳಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಪ್ರೋಟಾನ್‌ಗಳು ಸೈಕ್ಲೋಟ್ರಾನ್ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ವೇಗೋತ್ಕರ್ಷಣೆಗೊಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಕಣಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಬೆಳಕನ್ನು ಸೂಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಈ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಅವರೊಬ್ಬ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನಿ. ನಿಸರ್ಗದ ಲೀಲಾಜಾಲಗಳನ್ನು ಜಾಲಾಡಿಸಿದವರು. ಅನೇಕ ಗುಟ್ಟಿನ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಡೆದವರು. ಮನುಕುಲದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಹಗಲಿರುಳು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡವರು. ಅವರಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ತಮ್ಮ ಚಾಳೀಸ್ ನಂಬರ್ ಬದಲಿ ಆಗಿರಬಹುದೆಂದು ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡರು. ಕನ್ನಡಕ ಬದಲಿಸಿದರು. ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡಹತ್ತಿತು. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾದರು. ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿದರು. ವರದಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿದಾಗ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. 'ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ' ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಶಯದತ್ತ ವರದಿಗಳು ಹೊರಳಿದವು. 'ಕ್ಯಾಟ್‌ಸ್ಕ್ಯಾನ್' ಮಾಡಿದಾಗ ಸಂಶಯ ನಿಶ್ಚಿತವಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರು ಕೈ ಕೈ ಹಿಸುಕಿಕೊಂಡರು. ಅವರಲ್ಲಿದ್ದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಾಧನೆ ಸಲಕರಣೆಗಳು, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಂಶಯಾತ್ಮಕ ರೋಗ ನಿಧಾನವನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತಗೊಳಿಸುವದರ ಸುತ್ತ ಗಸ್ತು ಹೊಡೆಯುವಂಥವು ಇದ್ದವು. ನಿಶ್ಚಿತಪಟ್ಟ 'ಮಿದುಳಿನ ಗಡ್ಡೆ'ಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯುವ ಅಸ್ತ್ರಗಳು ವೈದ್ಯರ ಬತ್ತಳಿಕೆಯಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಗೊತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವುದೊಂದೆ ಅವರಿಗೆ ಇದ್ದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿತ್ತು. ಮಿದುಳುಗಡ್ಡೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದವರು ಯಮರಾಜನನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿ ಕೂಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅಂದು ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯವೂ ಆಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಅಸ್ತ್ರ ಅವರ ಬತ್ತಳಿಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಅದೇ ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಿದುಳುಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಅಪ್ರಿಯ ಸತ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಇಂದು ಅತ್ಯಂತ ಹರಿತವಾದ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೈಡ್ರೋ ಜನ್ ಅಥವಾ ಹೀಲಿಯಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಈ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್‌ದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಳಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಪ್ರೋಟಾನ್‌ಗಳು ಸೈಕ್ಲೋಟ್ರಾನ್ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ವೇಗೋತ್ಕರ್ಷಣೆಗೊಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಕಣಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಬೆಳಕನ್ನು ಸೂಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಈ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಜಡತ್ವದ ಅಣುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಮತ್ತಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಬೆಳಕು ಸೂಸುವ, ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುವ ಗುಣವಿಶೇಷತೆಯುಳ್ಳ ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್ ಆವಿಷ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವರು.

ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್ ತಯಾರಿಕೆಯ ತಂತ್ರ ಅಪರೂಪದ್ದು. ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಸೈಕ್ಲೋಟ್ರಾನ್‌ಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬಳಕೆಗೆ ಬಳಸಲು ಯೋಗ್ಯವೆಂದು, ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್ ಜನಕ, ಬೂಸ್ಟನ್‌ದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಸಾಚ್ಯುಸೆಟ್ಸ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ. ರೆಮಾಂಡ್ ಕೆಲ್‌ಬರ್ಗ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವಶ್ಯಕ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ಕನಿಷ್ಠ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾ ದಲ್ಲಿ ಒಯ್ಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ತಂತ್ರದ ಪ್ರಯೋಜನ ಮುಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಒಳವಲಯದಲ್ಲಿ ನಿಗೂಢವಾಗಿ ಬೀಡು ಬಿಟ್ಟು, ಗೂಡುಕಟ್ಟುವ ಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಗೊತ್ತುಗುರಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್ ಹೊರಸೂಸುವ ಬೆಳಕಿನ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲಾ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಗುರಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು ಎಷ್ಟು ದೂರ ಹೋಗಿ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್‌ದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಮೆರಿಕ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೇಂದ್ರಗಳಿದ್ದು, 3,000 ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೇವಾಸೌಲಭ್ಯ ಪೂರೈಸಿವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೂರನೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಸೋವಿಯತ್ ಒಕ್ಕೂಟ ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ.

ಮೆದುಳಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬರುವ ಪ್ರತಿಶತ 50-60ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಸದ್ಯ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಯೋಗ್ಯರಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಮಿದುಳಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಬೇರುಬಿಟ್ಟ ಗಡ್ಡೆಗಂತಿಗಳ ಅಸಮಾನ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವಲ್ಲಿ ನರರೋಗ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಸೋಲೊಪ್ಪಿದರು. ಗಡ್ಡೆಗಂತಿಗಳ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಮುಖ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ದುಸ್ತರವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿ ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್ ಬಂದಿದೆ. ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ, ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ, ಯಾವ ಕಿರುಕುಳಗಳ ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡದೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಿನ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ

ಮಾಡುವುದು ಈಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸ್ಯಾನ್‌ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೋದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ನ್ಯೂರೋಸರ್ಜನ್ ಡಾ. ಚಾರ್ಲ್ಸ್‌ವಿಲ್ಸನ್.

ಮಿದುಳಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ, ಧಮನಿಸಿರದ (Arteriovenous) ವಿರೂಪಗಳು ಗಂಡಾಂತರ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು, ಇವುಗಳ ಸುರಕ್ಷಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್ ಅವಶ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬರ್ಕಲಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ. ಜಾಕೋಬ್ ಪ್ಯಾಟ್ರಿಕಾಂತ್.

ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಭಿನ್ನವಾದವುಗಳು. ವಿದ್ಯುತ್‌ಕಾಂತ ತತ್ವದ ಮೇಲೆ 'ಎಕ್ಸ್‌ರೇ' ಮತ್ತು 'ಗಾಮಾ ರೇ' ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ವಿಕಿರಣಗಳು ಸರಳ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿದರೂ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ, ನಿಶ್ಚಿತ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಇಚ್ಛಿತ ಕಾರ್ಯ ನೆರವೇರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಶರೀರದ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಜಾಗೆಗಳನ್ನು ವಿಕಿರಣಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಲು ಉಪಯುಕ್ತ. ಮಿದುಳಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಇದು ನಿಷಿದ್ಧ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವಿಕಿರಣ ಕಾರ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಮಿದುಳಿನ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೇಂದ್ರಗಳು ನೆಲೆಸಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ನಾಶವಾದಲ್ಲಿ ಲಾಭಕ್ಕಿಂತ ಹಾನಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಜಾಸ್ತಿ-ಒಂದು ಹೋಗಿ ಒಂಭತ್ತಾದಂತೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಣಗಳ ಬೆಳಕನ್ನು ಸೂಸುವ ಪ್ರೋಟಾನ್ 'ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್' ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಪ್ರೋಟಾನ್ 'ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್'ನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬಳಸುವಂತೆ ದೊಡ್ಡ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೂ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಪ್ರೋಟಾನ್‌ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್‌ನಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಬೆಳಕು ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ, ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ, ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿಯ ನಿಚ್ಚಣಿಕೆಯಂಥ ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಸುರುಳಿ ಬಿಚ್ಚಿ ನುಚ್ಚು ನೂರಾಗುವುದು. ತದನಂತರ ವಿರೂಪಗೊಂಡ ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ದ ಪ್ರತಿರೂಪ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಾವಿಗೆ ಸರಪಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಕು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಮರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಬರಬಹುದು. ಪರಿಣಾಮ ಸಂಚಿತ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಡಾ. ಕೆಲ್‌ಬರ್ಗ್ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ 2,300 ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದು, ಯಾರಲ್ಲೂ ಮರುಕಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ರೋಗ ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ವಿಧಾನದಿಂದ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ, ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಳಿದುಳಿದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅರೆಗಾಯಗೊಂಡ ಹಾವಿನಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಎರಡೂ ತರದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ ಡಾ.ಕೆಲ್‌ಬರ್ಗ್ ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಗಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಲೆ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದು. ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್‌ದಿಂದ ಹೊರಡುವ ಬೆಳಕು ಅಖಂಡ ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆ, ಮಿದುಳನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗಿ ಎಲ್ಲೂ ಹಾನಿ ಮಾಡದೇ ಗುರಿಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಖರವಾಗಿ ನಿಂತು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ.ಕೆಲ್‌ಬರ್ಗ್.

ಧಮನಿಸಿರದ ವಿರೂಪತೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್‌ನ್ನು ಡಾ.ಪ್ಯಾಟ್ರಿಕಾಂತ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಧಮನಿಸಿರದ ವಿರೂಪತೆಗಳು ಒಡೆದಾಗ-ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಾದರೆ ಅರ್ಧಾಂಗ ವಾಯು, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ನಾಶವಾಗುವಿಕೆ, ನರದೋಷಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಪುಪ್ಪುಸ, ಯಕೃತ್, ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿಯ ಧಮನಿಸಿರಗಳು ಒಡೆದಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು.

ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್ ಹೊರಸೂಸುವ ಹೊರೆತುಂಬಿದ ಕಣಗಳಿರುವ ಬೆಳಕಿರಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ಜಿಗುಟಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ವಸ್ತುವೊಂದು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಒಸರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣರಕ್ತನಾಳ, ಲೋಮನಾಳ ಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾದಾಗ ಅಳಿದುಳಿದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮಿದುಳಲ್ಲಿಯ ಧಮನಿಸಿರದ ವಿರೂಪತೆಗಳು ತಲೆದೋರಿದಾಗ ಸಿಡಿಯುವಂಥ ತಲೆನೋವು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್‌ದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದಾಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕುಗ್ಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ತಲೆನೋವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೊರರೋಗಿಯಾಗಿಯೇ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇರುವದಿಲ್ಲ.

ಈ ವರ್ಷ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನದ ಎರಡು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣಿನ ಗಡ್ಡೆ ಗಂತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಇದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಿಯೂ ಇದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

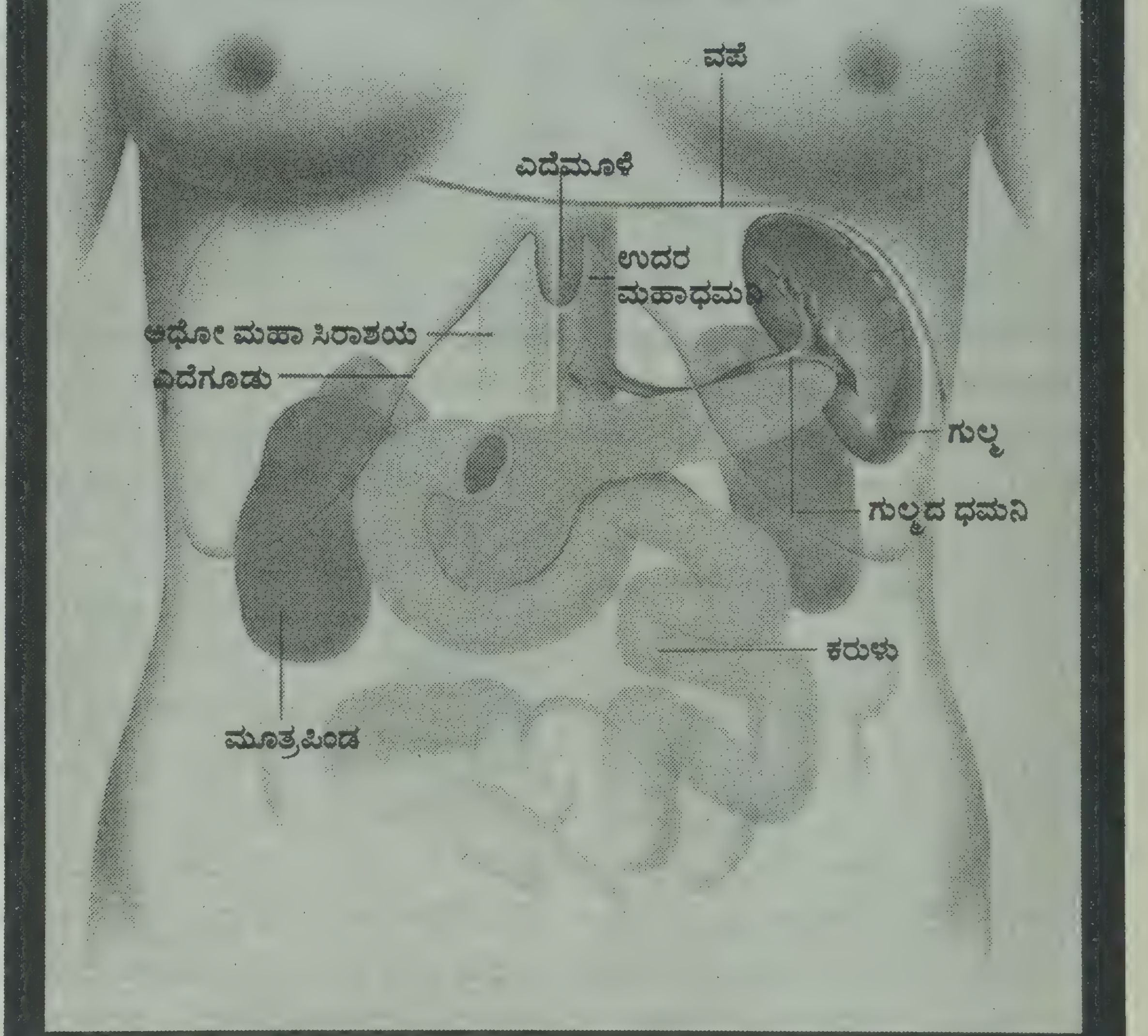
ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಈ ಅಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರು ಜನರನ್ನು ಶೋಷಿಸುವ ಹೊಸ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಿ ಇದರ ಅಪಬಳಕೆಯಾಗಬಹುದು. ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ನಿಪುಣ ತಜ್ಞರು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಕೇವಲ ಬೆರಳಲ್ಲಿ ಎಣಿಸುವಷ್ಟು ಮಂದಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಂತೂ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ.

ಹೊಸ ಅಸ್ತ್ರ ಸಿಕ್ಕಿದೆಯೆಂದು ಹುರುಪಿನಿಂದ ಇದರ ಬಳಕೆಗೆ ಹಾತೊರೆಯಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. ಪ್ರೋಟಾನ್ ಸ್ಕಾಲ್‌ವೆಲ್ ವಿಕಿರಣತೆಯಿಂದುಂಟಾಗಬಹುದಾದ ದೂರಗಾಮಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕಲೆ ಹಾಕಿಲ್ಲ, ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಕಿರಣತೆ ಹಾನಿಗೆ ಹಾದಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಇದು ಗಡ್ಡೆ ಗಂತಿಗಳ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸದ್ಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉತ್ತರವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಅಷ್ಟೇ ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಹುಟ್ಟಿಗೂ ಹೊಸ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮ ನೀಡಿರುವುದು ಸತ್ಯ. ■

ದುಗ್ಧ ನಾಳಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಾದ ಧಮನಿ ಮತ್ತು ಸಿರೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೊಡನೆ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಹಾಗೂ ನವಿರಾದ ದುಗ್ಧ ನಾಳಗಳನ್ನು 'ದುಗ್ಧಲೋಮ' (ಲಿಂಪ್‌ಕೆಪಿಲರೀಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇವು ಊತಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದುವೇ ದುಗ್ಧ ಅಥವಾ ಲಿಂಫ್.

✍ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ದುಗ್ಧ ಪರಿಚಲನೆಯ ಅದ್ಭುತ ಲೋಕ



ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯೂಹವಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ಈ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ನಿಕಟವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ವ್ಯೂಹವಿದೆ. ಅದುವೇ ದುಗ್ಧ ಪರಿಚಲನಾವ್ಯೂಹ ಅಥವಾ ಲಿಂಫಾಟಿಕ್ ಸಿಸ್ಟಂ.

ದುಗ್ಧ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ದುಗ್ಧವಿದೆ. ದುಗ್ಧನಾಳಗಳಿವೆ ಹಾಗೂ ದುಗ್ಧಾಂಗಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಥೈಮಸ್, ಗುಲ್ಮ ಮತ್ತು ಗಲಗ್ರಂಥಿ (ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್)ಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವು.

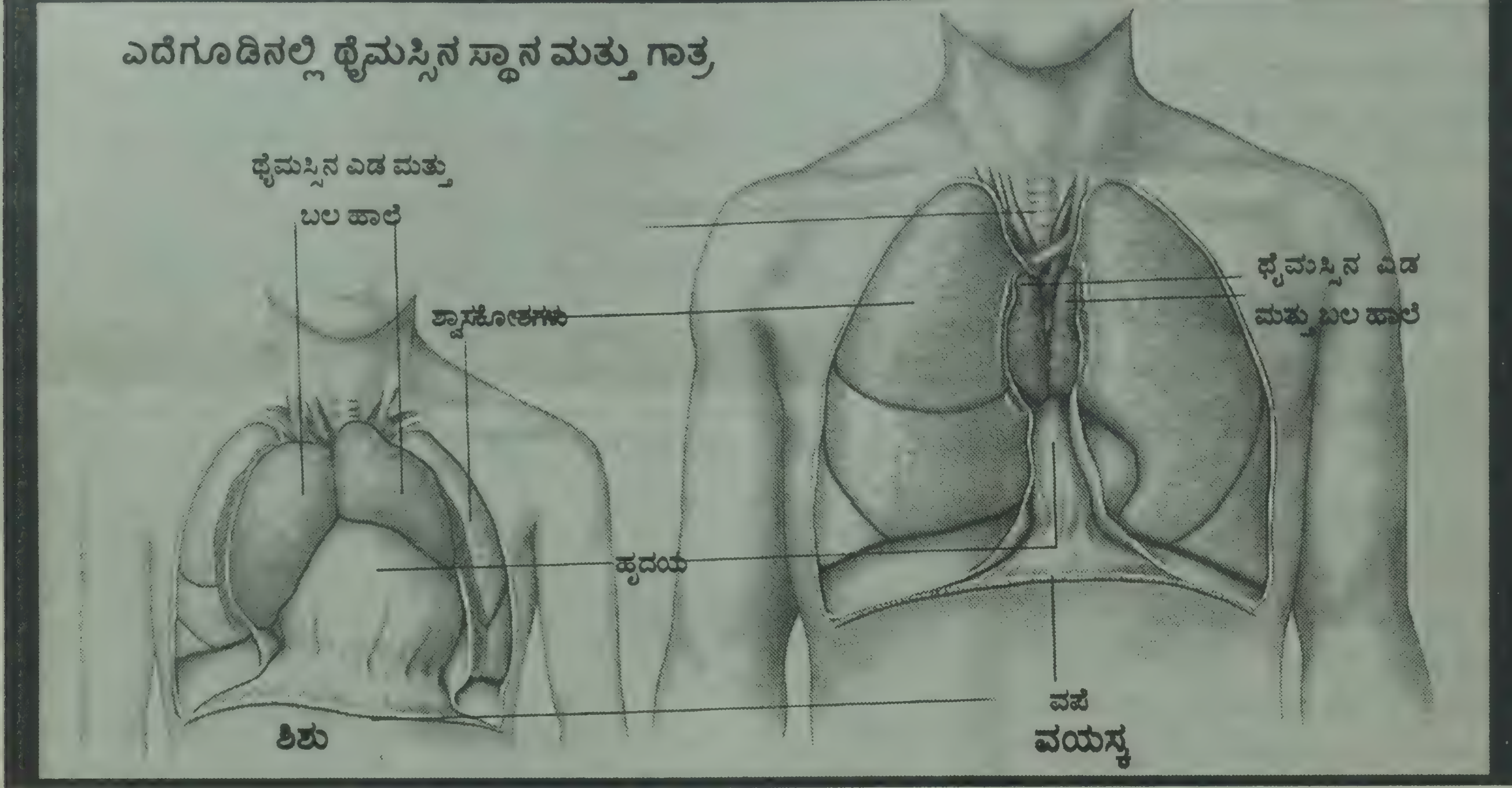
ದುಗ್ಧ ನಾಳಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಾದ ಧಮನಿ ಮತ್ತು ಸಿರೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೊಡನೆ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಹಾಗೂ ನವಿರಾದ ದುಗ್ಧ ನಾಳಗಳನ್ನು 'ದುಗ್ಧಲೋಮ' (ಲಿಂಪ್‌ಕೆಪಿಲರೀಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇವು ಊತಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದುವೇ ದುಗ್ಧ ಅಥವಾ ಲಿಂಫ್. ದುಗ್ಧಲೋಮಗಳ ಗೋಡೆಗಳು ತೀರಾ ತೀರಾ ತೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಗೋಡೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅಣುಗಳು, ಕಣಗಳು ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಒಳ ಸಾಗಬಲ್ಲವು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ದುಗ್ಧ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗಬಲ್ಲವು.

ದುಗ್ಧ ನಾಳಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸ್ನಾಯುಗಳಿರಬಹುದು. ಇವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಾಳಗಳ ಒಳಗಿರುವ ದುಗ್ಧವು ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ದುಗ್ಧ ನಾಳಗಳ ಒಳಗೆ ಕವಾಟಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದುಗ್ಧವು ಮುಂದೆ ಮುಂದೆಯೇ ಸಾಗುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯದಂತೆ ಕವಾಟಗಳು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ದುಗ್ಧನಾಳಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ವಿನಾಯಿತಿಗಳುಂಟು. ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ, ಅಸ್ಥಿ ಮಜ್ಜಸ್ಥಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು.

ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದ್ರವವೇ ದುಗ್ಧವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆವು. ಆದರೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲೆಡೆ, ದುಗ್ಧ ರಸದ ಸಂಯೋಜನೆ ಏಕಮುಖವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸ್ಥಳೀಯ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

⇨ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶದಿಂದ ಹರಿದು ಬರುವ ದುಗ್ಧ (ದ್ರವ)ದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



➪ ಕರುಳಿನಿಂದ ಹೊರಬರುವ ದುಗ್ಧದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವು ದುಗ್ಧದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಅದು ಹಾಲಿನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ದುಗ್ಧ ನಾಳಗಳ ಹಾದಿಗುಂಟ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ದುಗ್ಧ ಗಂಟು (ಲಿಂಫ್ ನೋಡ್ಸ್)ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಇವನ್ನು ದುಗ್ಧ ಗ್ರಂಥಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು ಪ್ರಯೋಗ. ಈ ದುಗ್ಧ ಗಂಟುಗಳು ಪ್ರಧಾನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿದ್ದು, ಅವು ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕಂಕಳು, ತೊಡೆಸಂದಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ದುಗ್ಧ ಗಂಟಿನೊಳಗೆ ಬರುವ ದುಗ್ಧದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿರಬಹುದು. ದುಗ್ಧಗಂಟು ಅವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ದುಗ್ಧ ಗಂಟಿನಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವ ದುಗ್ಧದಲ್ಲಿ ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ದುಗ್ಧ ಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸೈನಿಕ ಕಣಗಳು. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ವೈರಸ್, ಶಿಲೀಂದ್ರ, ಪರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯಿದು. ಈ ಕಣಗಳು ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳೆಂಬ ಕ್ಷಿಪಣಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು, ಶತ್ರು ಇರುವೆಡೆ ಧಾವಿಸಿ ಅವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ದುಗ್ಧನಾಳಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಪ್ರಧಾನ ನಾಳಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ವಕ್ಷದನಾಳ (ಥೊರಾಸಿಕ್ ಡಕ್ಟ್) ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯದು ಬಲ ದುಗ್ಧನಾಳ (ರೈಟ್ ಲಿಂಫಾಟಿಕ್ ಡಕ್ಟ್) ಇವು ಹೃದಯದ ಬಳಿ ಅನಾಮಿಕ ಸಿರೆ(ಇನ್ನಾಮಿನೇಟ್ ವೇಯಿನ್)ಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ, ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದ್ರವಾಂಶವು ದುಗ್ಧವಾಗಿ, ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುತ್ತ, ಕೊನೆಗೆ ಸಿರೆಯ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದೊಡನೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದಂತಾಯಿತು.

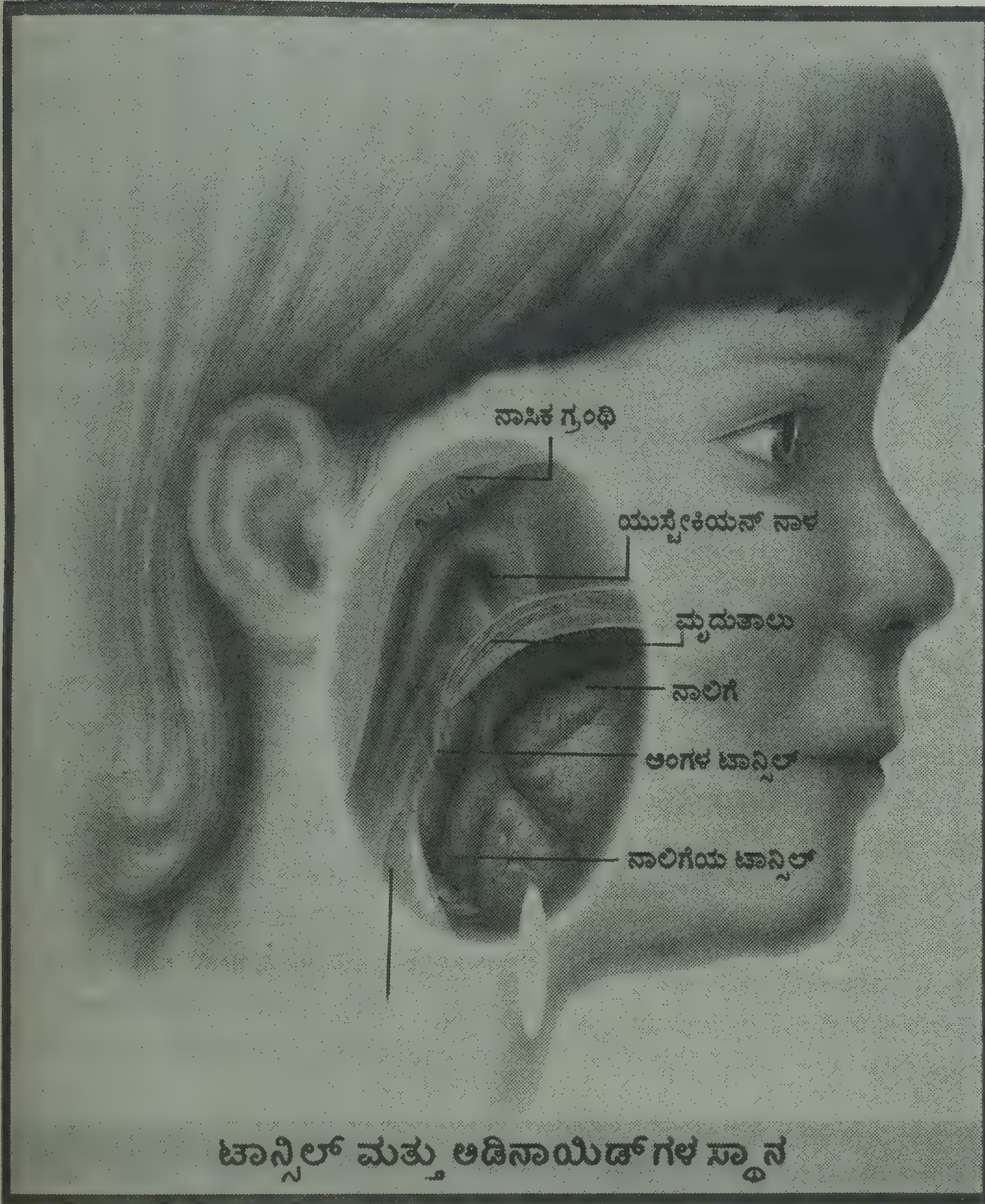
ಗುಲ್ಮ [ಸ್ಪ್ಲೀನ್] :

ಗುಲ್ಮವು ದುಗ್ಧ ಪರಿಚಲನಾವ್ಯೂಹದ ಪ್ರಮುಖ ಹಾಗೂ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ಎರಡು. ಮೊದಲನೆಯದು ರಕ್ತವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯದು ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗುಲ್ಮವು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ತಿಳಿಯಬಲ್ಲರು. ಹೀಗೆ ಗುಲ್ಮ ಊದಿದೆಯೆಂದರೆ, ದೇಹದ ಮತ್ತಾವುದೋ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಬೇರು ಬಿಡುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಈ ಸೋಂಕಿನ ತಾವು ಹಾಗೂ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದೀತು.

ಗುಲ್ಮವು ವಪೆ (ಡಯಾಫ್ರಂ)ಯ ಕೆಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದರದ ಎಡ ಮೇಲಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಉದ್ದ ಸುಮಾರು 13 ಸೆಂ.ಮೀ. ಇದು ಹತ್ತನೆಯ ಪಕ್ಕೆಲುಬಿನಗುಂಟ ಇರುತ್ತದೆ. ಗುಲ್ಮದ ಸಹಜ ತೂಕ ಸುಮಾರು 200ಗ್ರಾಂ. ಇದು ಊದಿಕೊಂಡಾಗ, ತೂಕ 2000ಗ್ರಾಂಗಳನ್ನೂ ಮೀರಬಹುದು.

ಗುಲ್ಮವನ್ನು ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ಒಂದು ನಾರು ತೊಗಟೆ (ಫೈಬ್ರಸ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್)ಯು ಕೆಂಪು ತಿರುಳನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಂಪು ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹರಳುಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇವನ್ನು ಮಾಲ್ ಫೀಜಿಯನ್ ಕಣಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಈ ಕಣಗಳು ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳ ಸಮೂಹವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಗುಲ್ಮ ತನ್ನದೇ ಆದ ಧಮನಿಯ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ



ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಮತ್ತು ಅಡಿನಾಯಿಡ್‌ಗಳ ಸ್ಥಾನ

ಧಮನಿಯನ್ನು ಗುಲ್ಮದ ಧಮನಿ (ಸ್ಲೀನಿಕ್ ಆರ್ಟರಿ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಅಂಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಧಮನಿಯು ಉಪಧಮನಿಗಳಾಗಿ, ಕಿರುಧಮನಿಗಳಾಗಿ ಕವಲೊಡೆದು ಧಮನಿ ಲೋಮನಾಳಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಗುಲ್ಮ ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಪವಾದ.

ಗುಲ್ಮದ ಧಮನಿಯಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಕಿರುಧಮನಿಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಗುಲ್ಮದ ತಿರುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕಿರುಧಮನಿಗಳನ್ನು ದುಗ್ಧ ಊತಕವು ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಧಮನಿ ಲೋಮನಾಳಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಅಪವಾದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಎರಡು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳು ನೆರವೇರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಕಿರುಧಮನಿಗಳನ್ನು ದುಗ್ಧ ಊತಕ ನೇರವಾಗಿ ಆವರಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಸಹಜ ವಸ್ತು (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನು) ಇದ್ದರೆ ಅದು ದುಗ್ಧ ಊತಕದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದೇ ತೀರುತ್ತದೆ. ಆಗ ದುಗ್ಧ ಊತಕವು ಆ ಅಸಹಜ ಪರವಸ್ತುವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತವು ನೇರವಾಗಿ ಗುಲ್ಮದ ತಿರುಳಿನೊಳಗೆ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ, ಶೋಧನ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ 'ಜರಡಿ' ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಅಸ್ವಸ್ಥ, ಮುದಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಸೋಸಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಗುಲ್ಮವನ್ನು 'ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸ್ಮಶಾನ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು.

ಕಾರ್ಯಗಳು :

ಗುಲ್ಮವು ರಕ್ತವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವ 'ಜರಡಿಗಳಲ್ಲಿ' ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಅಸ್ವಸ್ಥ ಮುದಿ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಅಸಹಜ ಕೋಶಗಳೂ ಇಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಂಗಣಗಳು ಶೋಧನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಬಿಳ್ಕಣಗಳು ಹಾಗೂ ಕಿರು ಬಿಲ್ಲೆ (ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ಸ್)ಗಳು ಜರಡಿಯಲ್ಲಿ ನುಸುಳಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗುಲ್ಮದ ಜರಡಿಯು ಈ ಕಣಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಾಲ್‌ಫೀಜಿಯನ್ ಕಣಗಳು ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಪರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ನಾಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಪರವಸ್ತು (ಉದಾ : ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ)ವು ನಿಶ್ಚೇತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಬೃಹತ್ ಭಕ್ಷಕ (ಮ್ಯಾಕ್ರೋಫೇಜಸ್)ಗಳೆಂಬ ಬಿಳ್ಕಣಗಳು ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತವೆ.

ಭ್ರೂಣವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಗುಲ್ಮವು ರಕ್ತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶು ಜನನದ ನಂತರ ರಕ್ತೋತ್ಪಾದನೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಗುಲ್ಮ ಇತರ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತೋತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಅಸ್ಥಿ ಮಜ್ಜೆಗೆ ವಹಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯು ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣದಿಂದ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿ ರಕ್ತೋತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಗುಲ್ಮವು ರಕ್ತೋತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಆರಂಭಿಸಬಲ್ಲುದು. ಇಂತಹ ಅಪರೂಪದ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತೂ ಸಹ ರಕ್ತೋತ್ಪಾದನೆ ಯನ್ನು ಶುರು ಮಾಡಬಲ್ಲುದು.

ಥೈಮಸ್ಸು :

ತೀರಾ ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ ಥೈಮಸ್ಸು ನಮಗೆ 'ಅಪರಿಚಿತ' ಅಂಗವಾಗಿತ್ತು. ಥೈಮಸ್ಸು ಎಂಬ ಅಂಗವೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿದಿದ್ದ

ರಾದರೂ, ಆ ಅಂಗ ಯಾಕಿದೆ? ಅದರ ಸ್ವರೂಪವೇನು? ಅದು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಯಾವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ? ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ? ಇವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ? ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಉತ್ತರ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಈಗ ಎಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದೆಯೆಂದಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ಸಹ ಆ ಅಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅಜ್ಞಾನ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ.

ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ನಿರಂತರ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿವೆ.

- **ದುಗ್ಧ ಪರಿಚಲನಾವ್ಯೂಹದ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಥೈಮಸ್ಸು ಎಂಬ ಅಂಗವಿದೆ.**
- **ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ(ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಂ)ಯ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿದೆ ಈ ಥೈಮಸ್ಸು.**
- **ಜನನದ ಆರಂಭದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಉಳಿವಿಗೆ ಥೈಮಸ್ಸಿನ ಕೊಡುಗೆ ಅಪಾರ.**

ಥೈಮಸ್ಸು ಎದೆಗೂಡಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಎದೆಮೂಳೆ(ಬ್ರೆಸ್ಟ್‌ಬೋನ್)ಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಲ್ಲಿ ಥೈಮಸ್ಸಿನ ಗಾತ್ರ, ಶಿಶುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ, ಅಗಾಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎದೆಮೂಳೆಗಿಂತ ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಏಳು ವರ್ಷಗಳಾಗುವವರೆಗೂ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಥೈಮಸ್ಸು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಗತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ತನ್ನ ಗರಿಷ್ಠ ತೂಕ (45 ಗ್ರಾಂ) ವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಇದರ ಗಾತ್ರ ಹಾಗೂ ತೂಕ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇಳಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 15 ಗ್ರಾಂ ತೂಗಬಹುದು. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಕನಿಷ್ಠ ಗಾತ್ರ ತಳೆದು ಥೈಮಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಜರಡಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ನಾರು ಅಂಗಾಂಶ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯಗಳು :

ಥೈಮಸ್ಸು ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಗ. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಶತ್ರುಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡುವ ವಿಶೇಷ ದುಗ್ಧಕಣಗಳು ಇಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಥೈಮಸ್ಸನ್ನು ಛೇದಿಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಹೊರಗಿನದು ತೊಗಟೆ. ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯ ದುಗ್ಧಕಣಗಳು ಇಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಿರುಳಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲೂ ಸಹ ದುಗ್ಧಕಣಗಳಿರು ತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇತರೆ ಥೈಮಸ್ ಕಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಥೈಮಸ್ಸು ಶೈಶವ, ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹದಿಹರಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ - ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹ(ಬಿಳ್ಕಣಗಳಿಗೆ)ಕ್ಕೆ ನಿರಂತರ ತರಬೇತಿ ಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ವೈರಸ್, ಶಿಲೀಂದ್ರ, ಪರವಸ್ತುಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆ? ಅವನ್ನು ಗುರುತು ಹಿಡಿಯುವುದು ಹೇಗೆ ? ಅವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ (ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹ)ಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಹಿಡಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ತಂಟೆಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಪಾಠವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು 'ಟಿ-ಕಣ'. ಇಲ್ಲಿ 'ಟಿ' ಎಂಬ ಅಕ್ಷರ ಥೈಮಸ್ಸು ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಣವು ಥೈಮಸ್ಸಿನಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದಿದೆ, ಥೈಮಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಇವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳ ವಿನಾಶ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖವಾಗಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯದು 'ಬಿ-ಕಣ' ಇವು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ ಕ್ಷಿಪಣಿಗಳಾದ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳು :

ನಮ್ಮ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಹಿಂದಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಬಳಿ, ದುಗ್ಧ ಊತಕಗಳ ಒಂದು ಉಂಗುರವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದುಗ್ಧ ಊತಕಗಳ ಸ್ಥಾನ ಯೋಜನೆಯು ಉಂಗುರದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ವಾಲ್ಡೇಯರ್ ಉಂಗುರ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗಲಗ್ರಂಥಿ (ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್) ಗಳು ಈ ಉಂಗುರದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಊತಕ.

ಇವು ಶೈಸವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅಂಕುರ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ಮೊದಲ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಹದಿಹರಯದ ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು ಪೂರ್ಣ ಮರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ .

ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳ ನಿಖರ ಕೆಲಸ ನಮಗಿನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ, ನಮ್ಮ ದೇಹ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪಾತ್ರ ಗಮನೀಯ. ಇವು ಗಂಟಲ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ, ನಾವು ತಿನ್ನುವ, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ತಾನು ಮೊದಲು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗ ಕ್ರಮಗಳು ಅಥವಾ ಅಪಾಯಕಾರೀ ವಸ್ತುಗಳಿದ್ದರೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ನೋಯುತ್ತವೆ, ಜ್ವರ ಬರಬಹುದು. ಉಗುಳು ನುಂಗಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿ ವೈರಿಯ ಆಗಮನದ ಸುಳುವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು 'ಗಂಟಲಂಗಳದಿ ನಿಂತ ಪೋಲೀಸಲು' ಅಥವಾ 'ಗಂಟಲ ಮಹಾದ್ವಾರವ ಕಾಯುವ ಜಯ ವಿಜಯರು' ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುವುದುಂಟು.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಗಲಗ್ರಂಥಿ ಉರಿಯೂತ (ಟಾನ್ಸಿಲೈಟಿಸ್) ದಿಂದ ನರಳಿರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್' ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಈಗ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕ ಔಷಧಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೋಂಕು 36-48 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೆದು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜ್ವರಹಾರಕ-ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ನಾಸಿಕ ಗ್ರಂಥಿ :

ವಾಲ್ಡೇಯರ್ ಉಂಗುರ ದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ನಾಸಿಕ ಗ್ರಂಥಿ ಅಥವಾ ಅಡೆಸೂ

ಯಿಡ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಮೂಗಿನ ಹಿಂಬದಿಯ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಬಳಿಯಿರು ತ್ತವೆ. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ, ನಾವು ಒಳಗೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಸಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸೆರೆಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ, ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಾಸಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಹದಿಹರಯ ಆರಂಭ ವಾಗುವುದರೊಳಗೆ ಕುಗ್ಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯ ವಾಗಿ 1-4 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಸಕ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಅಥವಾ ವೈರಸ್ಸು ಮಗುವಿನ ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಒಳಹೋಗಿ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಗಲಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ನಾಸಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಅವನ್ನು ಛೇದಿಸಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ವಿನಾವಣಾ ಪ್ರತಿವರ್ತನೆ :

ಒಂದು ರೋಗಕ್ರಿಮಿಯು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು ಎಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ನಮ್ಮ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹ (ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯು) ವು ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ, ರೋಗಕ್ರಿಮಿಯ ವಿರುದ್ಧ ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿನಾವಣಾ ಪ್ರತಿವರ್ತನೆ ಅಥವಾ ಇಮ್ಯೂನ್ ರೆಸ್ಪಾನ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ವಿನಾವಣಾ ಪ್ರತಿವರ್ತನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

- ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ/ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬೃಹತ್ ಭಕ್ಷಕವು ಶತ್ರುವನ್ನು ಮೊದಲು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.
- ಟಿ-ಕಣವು ಶತ್ರುವನ್ನು, ಶತ್ರುವೆಂದೇ ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಶತ್ರುವಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಿ-ಕಣಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಶತ್ರು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ 'ಕ್ಷಿಪಣಿ'ಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.
- ಬಿ-ಕಣವು ಕ್ಷಿಪಣಿಯ ನೀಲನಕ್ಷೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ಕ್ಷಿಪಣಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಕಚ್ಚಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.
- ಟಿ-ಕಣವು ಅವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಬಿ-ಕಣವು ಕ್ಷಿಪಣಿ(ಪತ್ರಿಕಾಯ)ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಉಡಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಿಪಣಿಯು ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ನಿಶ್ಚೇತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿಶ್ಚೇತಗೊಂಡ ಶತ್ರು+ಪ್ರತಿಕಾಯವನ್ನು ಭಕ್ಷಕ ಕಣಗಳು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಎರಡು ಮುಖ :

ನಮ್ಮ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವು ರೋಗಕಾರಕಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವು ನಮ್ಮ ಹಿತಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯದು ಅಂಗಾಂಗ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ : ಬೇರೆಯವರ ಅಂಗವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಅಳವಡಿಸಿದಾಗ, ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಈ ಹೊಸ ಅಂಗ 'ತನ್ನದಲ್ಲ' ಎಂದು ತತ್‌ಕ್ಷಣ (ಥೈಮಸ್ ಕಲಿಸಿದ ಪಾಠ) ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವ ಉಳಿಸಲೆಂದು ನಾವು ಬದಲಿ ಅಂಗವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದು ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ 'ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ'.

ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಜೀವರಕ್ಷಕ ಔಷಧ. ಆದರೆ ಕೆಲವರ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವು ಇದನ್ನು 'ಅಪಾಯಕಾರಿ' ಪರವಸ್ತುವೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರತಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವವೇ ಹೋಗಬಹುದು.

ರುಮಟಾಯಿಡ್ ಆರ್ಥೈಟಿಸ್, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ತೊನ್ನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು 'ಸ್ವಯಂ ವಿನಾಶಕ ರೋಗಗಳು' (ಆಟೋ ಇಮ್ಯೂನ್ ಡಿಸೀಸಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಥೈಮಸ್‌ನಿಂದ 'ಸರಿಯಾಗಿ' ಪಾಠ ಕಲಿಯದ ಟಿ-ಕಣಗಳು, ಮಾಂಸಲಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬೀಟ ಕಣಗಳನ್ನು ಶತ್ರುವೆಂದು ಬಗೆದು ಅವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಿಂತು ಹೋಗಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಹಲವು ಸ್ವಯಂ ವಿನಾಶಕ ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದುಗ್ಧ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯೂಹ ಹಾಗೂ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅದ್ಭುತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಂಬುದು ನಿಸ್ಸಂಶಯ. ಇವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಇನ್ನೂ ಅಪಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಿದೆ. 

ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿತು



ರಾಮ : ಏನೋ ಭೀಮ, ಇತಿಹಾಸದ ಮೇಷ್ಟ್ರು ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಬಂದೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲೋ? ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ.

ಭೀಮ : ಸೋಮನ ನಾಯಿ ಮರಿ ಹಾಕಿತ್ತು. ಒಂದು ಮರಿಯನ್ನು ಇತಿಹಾಸದ ಮೇಷ್ಟ್ರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಆ ಮರಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ, ಅಲ್ಲದೇ ಮೇಷ್ಟನ್ನೇ ಕಚ್ಚಿದೆ. ಮೇಷ್ಟ್ರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಮ : ಹಾಂ, ಹಾಗಾದರೆ ಸೋಮನ ನಾಯಿ ಮತ್ತೆ ಯಾವಾಗ ಮರಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ? ನನಗೊಂದು ನಾಯಿ ಮರಿ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಭೀಮ : ಯಾಕೋ? ನಾಯಿ ಮರಿ ನಿನಗೇಕೆ ಬೇಕೋ?

ರಾಮ : ಏನಿಲ್ಲ, ಇಂಗ್ಲೀಷಿನ ಮೇಷ್ಟ್ರಿಗೂ ಒಂದು ಮರಿ ಕೊಟ್ಟು ಬರೋಣವೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ಪಾಠ ಮಾಡುವಾಗ ಬಹಳ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವರಪ್ಪ. ಅವರಿಗೂ ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಬೇಕು ನೋಡು.

-ಚಿದಾನಂದ ಸಾಂಗೋಲಿ

ಗರ್ಭಾಂತರ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳು

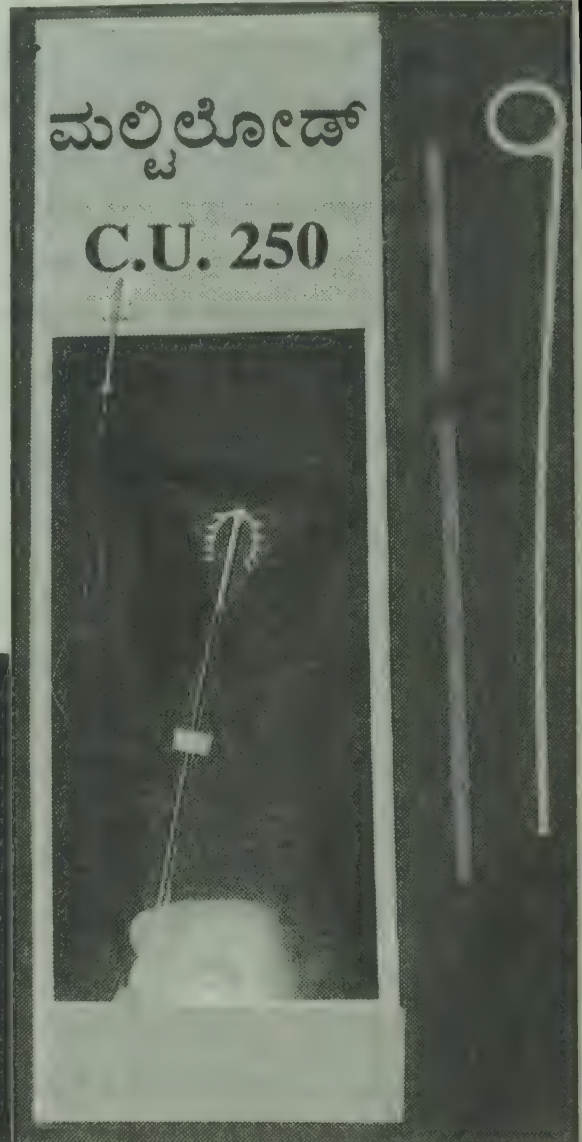
✍ ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ಶ್ಯಾಂ ಪ್ರಸಾದ್

IUD, IUCD (Intranterine Contraceptive devices) ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಬಹೂಪಯೋಗಿ-ವ್ಯಾಪಕ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಾಂತರ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ತಿಳಿಯೋಣ.

'ಕಾಪರ್-ಟಿ' (Copper-T) ಸುಮಾರಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹ ಹೆಸರು. ಇದರ ಕಾರ್ಯವೆಂತಹುದು ? ಹೇಗೆ ಇದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಯ್ತು ಎನ್ನುವುದೇ ರೋಚಕ ಕಥೆ.

ಬಹಳ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಗರ್ಭ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಜಡವಸ್ತುವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಬಹುದೂರದ ಮರುಳುಗಾಡಿನ ಪ್ರಯಾಸದ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಸಂಬಂಧಿತೊಂದರೆ ಆಗಬಾರದೆಂದು ಒಂಟೆಗಳ ಗರ್ಭ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು, ಗುಂಡನೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಗಿಸಿ ತುರ್ಕರೂ, ಅರಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಒಂಟೆಗಳು ಗರ್ಭಧರಿಸದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕಾಪರ್ ಟೀ ಅಳವಡಿಕೆಗೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳಿಂದ ಈ ಸ್ತ್ರೀಯು ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಕಾಪರ್ ಟೀ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 35 ವರ್ಷದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಾದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆ (Pap Smear) ಮಾಡಿಸಿ ನಂತರ ಕಾಪರ್ ಟೀ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.








11ನೇ ಶತಮಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಸ್ಲಾಮಿ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಅವಿಸೆನ್ನಾ ಎಂಬುವವನು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ, ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಕ್ಕೂ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದ 'ಪೆಸ್ಸರಿ'ಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದ.

19ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು IUCDಯ ಉಪಯೋಗ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ IUCD ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ IUCD ತಯಾರಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಗೊತ್ತೇ ?... ಮರ, ಗಾಜು, ಬೆಳ್ಳಿ, ಚಿನ್ನ, ದಂತ, ಕುರಿಗಳ/ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕರುಳು... ಜೊತೆಗೊಂದು ಲೋಹ.. .!

ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಆದರಲ್ಲಿಯೂ "Wish Bone"ನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕೀವು, ನೋವು-ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಿತ್ತು.

ಜರ್ಮನಿಯ ವೈದ್ಯ ರಿಚರ್ಡ್ ರಿಚ್ಟಾರ್ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪರಿಷ್ಕೃತ ಗರ್ಭಕೋಶ ಅಳವಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ 1909ರಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ತಂದವರು. ಇದರ ವ್ಯಾಪಕ ಬಳಕೆಯ ಆರಂಭ 1920ರಿಂದ ! (ಅದೂ ರೇಷ್ಮೆ ಹುಳುವಿನ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಎಳೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ್ದು !!). ಇದು ಜರ್ಮನಿಯ ಹೆಸರಾಂತ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಗ್ರಾಫನ್‌ಬರ್ಗ್ ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆ.

ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ OTA ಎನ್ನುವ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಚಿನ್ನ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳಿಯ ಎಳೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಉಂಗುರದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಕೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದನು.

ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ 1930ರ ವೇಳೆಗೆ ವ್ಯಾಪಕ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಬಹು ಶ್ಲಾಘನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೂ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು 1936ಕ್ಕೇ ಸಾರಾ ಸಗಟಾಗಿ

ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಾಯಿತು. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೀವು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದದ್ದರಿಂದ ಈ ತಿರಸ್ಕಾರ ಉಂಟಾಯಿತು. ಗ್ರಾಫನ್‌ಬರ್ಗ್ ಮತ್ತು ಓಟಾ ತಮ್ಮ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಯ್ತು. ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಈ ಅಳವಡಿಕೆಗಳ ಉಪಯೋಗ, ಅನು ಕೂಲತೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದಾ ದಂತಹ 'ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ'ಯ ಸೇವೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿದ್ದೂ, IUCDಯ ಬಳಕೆಗೆ ಮರು ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದ್ದೂ ಇಸ್ರೇಲಿನ ಓಪನ್‌ಹೀಮ್ ಮತ್ತು ಜಪಾನಿನ ಇಷಿಹಾರ.

ಈ ವೇಳೆಗೆ ಅಮೆರಿಕಾ ಕೂಡಾ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಖರ್ಚುಮಾಡಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿತ್ತು. ಆ ವೇಳೆಗೆ ಡಾ. ಜಾಕ್‌ಲಿಪ್ಪೀ ಮತ್ತು ಲಾಜಾ ಮಾರ್ಗುಲಿಸ್ ಅವರು ಪಾಲಿಥೀನ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ 'ವಂಕಿ' ಹಾಗೂ 'ಸುರುಳಿ' ಚಲಾ ವಣೆಗೆ ಬಂತು. ಇವುಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟತೆ ಮೆಮೊರಿ (ನೆನಪು) ಅಂದರೆ ವಂಕಿಯಾಗಿಯೂ, ಸುರುಳಿ ಯಾಗಿಯೂ ಇರುವ ಈ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಸುಲಭ ಅಳವಡಿಕೆಗಾಗಿ ಸಣ್ಣದಾದ ನಳಿಕೆ ಯೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿ, ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ತಮ್ಮ ಹಳೆ ಆಕಾರದ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಂತೆಯೇ 'ವಂಕಿ' ಯಾಗಿಯೋ 'ಸುರುಳಿ'ಯಾ ಗಿಯೋ ಗರ್ಭ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ($BaSO_4$) ಬೇರಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಎನ್ನುವ ರಾಸಾ ಯನಿಕವನ್ನು ಈ ಪಾಲಿಥೀನ್ ಸಾಧನಗಳ ಒಳಗೆ ಅಳವಡಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ವೆಯೇ ಎಡೆ ತಪ್ಪಿವೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಎಕ್ಸರೆಯ ಮೂಲಕ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ. ಲಿಪ್ಪೀಯ ವಂಕಿಯೂ ಮಾರ್ಗುಲಿಸ್‌ನ ಸುರುಳಿಯೂ ಜಡವಾದುದರಿಂದ ಒಮ್ಮೆ ಅಳವಡಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೆ ಅದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿ ಸಬಹುದು.

ಮುಂದೆ ಬಂದ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಅತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ತಾಮ್ರ ವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧನಗಳು ಬಂದಿತು. ಇದಾದ ನಂತರ ಮಾರು ಕಟ್ಟೆಯ ತುಂಬಾ ಮೆರವಣಿಗೆಯೇ ಕಾಪರ್-ಟಿ, ಮಲ್ಟಿಲೋಡ್, ನೋವಾ, ಜುಲ್ಯೊಡ್ ಕಾಪರ್ 7... ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್ ಎನ್ನು ಹಾರ್ಮೋನ್ (ಚೋದನಿ)ನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಈ ಸಾಧನ ಇತ್ತೀಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ.

ಫಲಿತವಾದ ನಂತರದ ಏಳನೇ ದಿನದಂದು ಭ್ರೂಣವು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಭಿತ್ತಿಯನ್ನು ಕೊರೆದು ತನ್ನ ಆಹಾರ, ಪೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ಆಮ್ಲ ಜನಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಜಲ ಆವೃತವಾಗುವಂತೆ ಒಳ ಭಿತ್ತಿಯು ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲ್ಮೈ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳೂ ತಕ್ಕ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಲೀ, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಲೀ ಲೋಪಗೊಂಡರೆ ಭ್ರೂಣ ನಾಟುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಫಲಿತಗೊಂಡ ಭ್ರೂಣ ನಾಟುವಿಕೆಗೆ ಎಡೆಯಿಲ್ಲದೇ ಬಾಡಿ ನಿರ್ಜೀವ ವಾಗುತ್ತದೆ.

'ಕಾಪರ್ ಟೀ'ಯ ಕೆಲಸ ಒಳಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ, ಜೈವಿಕ, ಕಿಣ್ವ , ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

1. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಗರ್ಭಭಿತ್ತಿಯ ಗುಣವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣದಂತೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ, ಮೆತ್ತೆಯಂತೆ ಇರಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಬದಲಾದ ಭಿತ್ತಿಯೊಳಗೆ ಭ್ರೂಣ ನಾಟು ವಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

2. ಭಿತ್ತಿ (ಲೋಳಪೊರೆಯು)ಯು ತನ್ನ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ರವಿಸುವ ರಸವು ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಪೋಷಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಪರ್‌ಟೀ ಅಳವಡಿಕೆಯ ನಂತರದ ಲೋಳೆ ರಸವು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಸೋಲುತ್ತದೆ.

3. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳೂ ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಲೋಳೆರಸದ ಮೇಲೆಯೇ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿ ರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಲೋಳೆರಸದ ಸಹಾಯ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಕಾಪರ್-ಟಿ ಅಳವಡಿಕೆಯ ನಂತರ ಈ ಲೋಳೆ ರಸವು ವೀರ್ಯಾಣು ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಇರು ವುದಿಲ್ಲ.

4. ಮಾನವ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ಸೈನಿಕ ಕಣಗಳು ಗರ್ಭಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನೆರೆದು ವೀರ್ಯಾಣು-ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಕುತ್ತವೆ.

5. ಪ್ರಾಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್ ಎನ್ನುವ ಜೀ-ರಾಸಾ ಯನಿಕಗಳು ಅಧಿಕ ಸಾಂದ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡು ಗರ್ಭಕೋಶವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಕುಚನ ಸಂಕುಚನದಿಂದಲೂ ಭ್ರೂಣ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತದೆ.

6. ಅಂಡಾಶಯ ಚಕ್ರಕ್ಕೂ, ಗರ್ಭಪೊರೆಯ ಚಕ್ರಕ್ಕೂ ತಾಳಮೇಳ ತಪ್ಪಿಹೋಗಿ ಫಲಿತ ಅಂಡಾಣು ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸುವ ವೇಳೆಗೆ ಒಂದೋ ಅತಿ ವಯಸ್ಸಾದ/ತೆಳುವಾದ ಗರ್ಭ ಪೊರೆ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣದ ನಾಟುವಿಕೆಗೆ ಇದರಿಂದ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

7. ತಾಮ್ರದ ಪುಟ್ಟ ಅಣುಗಳು ವೀರ್ಯಾಣು ಗಳಿಗೆ ಮೃತ್ಯುಪ್ರಾಯ. ಈ ಪಾಶಾಣವನ್ನೆದುರಿಸಿ ಮುಂದೆಹೋದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ನಷ್ಟವಾಗಿ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಫಲಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

8. ಕಾಪರ್ ಅಣುಗಳು ಕಿಣ್ವದ ಸರಪಳಿಗೆ ಕೂಡ ಮಾರಕ. ಹಾಗಾಗಿ ಗ್ಲೈಕೋಜೆನ್‌ದ ಉಪಾ ಪಚಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀತ್ರಾಣುಗಳ ಆಹಾರ, ಆರೈಕೆ ಕನಸಾಗುತ್ತದೆ.

9. ಗರ್ಭಕೊರಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಬಿರ ಡೆಯೂ ಕೂಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಕೀತ್ರಾಣುಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯಲೂ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕು.

ಗಮನಿಸಿ :

1. ಕಾಪರ್ ಟೀಯಿಂದ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಚೋದನಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದ್ದಹಾಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

2. ದೇಹದ ಒಳವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ/ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

3. ಕಾಪರ್ ಟೀಯು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಾಟುವ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ತಡೆಯ ಬಲ್ಲದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ. ಇದೇ ಯಶಸ್ಸು ಎಡೆ ಗೆಟ್ಟ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ನಾಳದಲ್ಲಿ ಇರಬ ಹುದಾದ ಎಡೆಗೆಟ್ಟ ಗರ್ಭವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕಾಪರ್ -ಟೀಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

4. ಶರೀರ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಗು

ವುದಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಆಗುವುದಾಗಲೀ, ದಪ್ಪಗಾಗುವುದಾಗಲೀ, ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲೀ ಕಾಪರ್ ಟೀಯಿಂದಲ್ಲ. ಅನಿಷ್ಟಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಶನೀಶ್ವರ ಕಾರಣ ಅಂತ ಏನೋ ತೊಂದರೆ ಆದರೂ ಅದರ ಹೊಣೆ ಕಾಪರ್ - ಟೀಯ ಮೇಲೇರಿಸುತ್ತಾರೆ ಜನ!

ಈಗ ಯಾರಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ, ಯಾರಿಗೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ.

1. ಕಾಪರ್ ಟೀ ಹೊಂದದೇ ಇದ್ದರೆ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ?

ಅತಿಯಾದ ಮುಟ್ಟಿನಸ್ರಾವ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ, ಕೀವಿನಂತೆ ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು ಚಳಿ/ಜ್ವರ, ಸೋಂಕಾದಾಗ ಇರುವಂತೆ ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು, ಜೊತೆಗೆ ಉರಿಮೂತ್ರ/ಮಿಲನದ ಸಮಯದ ತೊಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಾಪರ್ ಟೀ ಹೊಂದದೆ ಇದ್ದರೆ ಇರಬಹುದಾದಂತಹ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು.

ಆದರೆ ಯಾವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಇದೆಲ್ಲ ಆಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಪರ್ ಟೀ ಅಳವಡಿಕೆಯ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಕಾಪರ್ ಟೀ ಅಳವಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ?

ಖಂಡಿತಾ. ಆದರೆ ಒಂದು ಮಗುವೂ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಕಾಪರ್ ಟೀಗಿಂತಲೂ ನಿರೋಧ್ ಅಥವಾ ಆವರ್ತನ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಧಾನ.

3. ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕೇ ?

ಕಾಪರ್ ಟೀ ಅಳವಡಿಕೆಗೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳಿಂದ ಈ ಸ್ತ್ರೀಯು ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಕಾಪರ್ ಟೀ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 35 ವರ್ಷದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಾದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆ (Pap smear) ಮಾಡಿಸಿ ನಂತರ ಕಾಪರ್ ಟೀ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

4. ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಅಳವಡಿಕೆಗೆ ಬರಬೇಕು ?

(ಅ) ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ 4ನೇ ದಿನದಿಂದ 9 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಾಪರ್ ಟೀ ಅಳವಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ (ಇಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ಮೊದಲನೇ ದಿನವನ್ನು ಚಕ್ರದ ದಿನ-ಮೊದಲ ದಿನವಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುವುದು-ಗಮನಿಸಬೇಕು).

ತೀರ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ದಿನಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಹಾಕಿಸಲೇಬಾರದು.

(ಆ) ಗರ್ಭಪಾತ (ಅಬಾರ್ಷನ್) ತಾನಾಗಿಯೇ ಆದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಪಾಸಿಸಿ ನಂತರ IUCD ಯ ಅಳವಡಿಕೆಗೆ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(ಇ) ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ (MAP) ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತಕ್ಷಣ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ವೈದರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂರುತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ MAP ಮಾಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಅಳವಡಿಕೆ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆ. ನಂತರ 4-5 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ತೆಗೆಸಿದಾಗ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಅಳವಡಿಕೆಗೆ ತಿಂಗಳಾದರೂ ಕಾದು/ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಆದಮೇಲೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನುಕೂಲಕರ.

(ಈ) ಹೆರಿಗೆ ಆದಮೇಲೆ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಗರ್ಭಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಲು ವಾರ ಕಾಲಬೇಕು (ಬಾಣಂತನದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ ಇದೇ). ಆನಂತರ ಯಾವುದೇ ದಿನವಾದರೂ ಅಳವಡಿಸಬಹುದು .

ಪುಟ್ಟ ಪಾಪನಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ತಾಯಿಯ ಋತುಚಕ್ರ ಸಮನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳು, ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಹೊರಗೆ ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಪತಿಯೊಡನೆ ಮಿಲನವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ಯಾವ ದಿನವಾದರೂ ಸರಿಯೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕಾಪರ್- ಟಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ತಾಯಿಂದಿರು ಹೆಜ್ಜೆ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲೇ. ಹೆರಿಗೆ ಆದೊಡನೇ 6 ವಾರ ಕಾಲ ತಡೆದು ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗಲೀ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು. ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ತನಕ ಗರ್ಭಕಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜವಲ್ಲ.

ಹಳ್ಳಿಗಳ ಕಡೆ ಬಾಣಂತಿಯರು 9 ತಿಂಗಳು, 11 ತಿಂಗಳು ತಾಯಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದು ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೈದುಂಬಿ ರಮಣೀಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಅವರಿವರು ಹೇಳಿದ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ತಲ[illegible] ತುಂಬ ಹೊತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಚಾತುರ್ಯವಾಗಲು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಬೇಕು ?

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನ[illegible] ಮಾಡಲು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡು[illegible] ವುದಿಲ್ಲ. ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನೂ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ತಾಯಿ ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂದು ಅತ್ತೆ ಮನೆಯವರೂ ಅತ್ತೆ ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂದು ತಾಯಿ ಮನೆಯವರೂ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಅಚಾತುರ್ಯದ ಫಲ ಒಡಲು ತುಂಬಿದಾಗ ನರಳುವವಳು ಎಳೆ ಬಾಲೆ!

ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣ[illegible] ವಾಗಿ ಆಧರಿಸಿದ ಹಸುಕಂದ ಇರುವಾಗ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನ IUCD ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಗಾಗಲೀ, ಮಗುವಿಗಾಗಲೀ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

(ಉ) ತುರ್ತಿನ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ದಂಪತಿಗಳು ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉದಾ : ನಿರೋಧ್, ಮಾತ್ರೆ, Rythm ಇತ್ಯಾದಿ ಬಳಸುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದಲ್ಲಿ ತುರ್ತಾವಧಿಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಆಗ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ನಿರೋಧ್ ಹರಿದಿರುವುದೋ, Rhthm ನಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕ ತಪ್ಪಿರುವುದೋ, ಮಾತ್ರೆ ಮರೆಯುವದೋ, ಏನೋ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆಗ ಮಿಲನದ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಅಳವಡಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಈ ''ತುರ್ತು'' ಮುಟ್ಟಿನ 21ನೇ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ.

14ನೇ ದಿನ ಫಲಿತಗೊಂಡ ಭ್ರೂಣ 21ನೇ ದಿನ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಕಾಪರ್-[illegible] ಎದುರುಗೊಳ್ಳುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ನಾ[illegible] ವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಪರ್-ಟಿ ಅಳವಡಿಸಿದ ತಕ್ಷ[illegible] ಕಾರ್ಯಾರಂಭ ಮಾಡುವ ಅಂಶವೇ ಈ ತುರ್ತಾವಧಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಕ್ಕೆ ಆಧಾರ.

21ನೇ ದಿನದ ನಂತರ ಈ ಅವಕಾಶ ಇರು[illegible] ದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿ[illegible] ಮೇಲೆ ಈ ದಿನಗಳೆಲ್ಲ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತ[illegible] ಇದರ ಪಕ್ಕಾ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ನುರಿತ ವೈದ್ಯ[illegible] ಮಾತ್ರ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

5. ಕಾಪರ್-ಟಿ ಅಳವಡಿಕೆ ಯಾರಿಂದ ಆಗಬೇಕು ?

ಈಗ ದಾದಿಯರಿಗೆ, ANMರಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಅಳವಡಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನುರಿತ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

6. ಸಿರೆಘೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಆದವರಿಗೂ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಹಾಕಬಹುದೇ ?

ಖಂಡಿತಾ ಹಾಕಬಹುದು. ಅವರಿಗೂ 1½ ತಿಂಗಳು, 3 ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ 5ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಗರ್ಭಕೋಶ 1½ ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ಸಣ್ಣದಾದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ 3 ತಿಂಗಳು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿಯೇ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

7. ಕಾಪರ್-ಟಿ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ಯಾವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು ?

ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕೀವು, ಯೋನಿಯ ಉರಿಯೂತ, ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಹುಣ್ಣು ಇವು ಯಾವುವೂ ಇರಬಾರದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇನಾದರೂ ಇದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಂಡು ನಂತರವೇ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

8. ಕಾಪರ್-ಟಿ ಅಳವಡಿಕೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಳ ಯಾವುದು ?

ಯಾವುದೇ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆ Clinic ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸರಿಯೇ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನ ಬಳಸಲೇಬೇಕು. ಬಳಸುವ ಸಲಕರಣೆಗಳೂ ಕ್ರಿಮಿ ಸಂರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ (20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ) ಅಥವಾ (Steninzer) ಕ್ರಿಮಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣದಿಂದ ಕ್ರಿಮಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಆಮೇಲೆ ಬಳಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗದು. ತೊಂದರೆ, ನೋವು ಕಡಿಮೆ.

9. ಋತುಸ್ರಾವ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಗುವವರಿಗೆ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಒಳ್ಳೆಯದೆ ?

ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅತಿಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಕೋಶದ ದೊಡ್ಡ ಆಕಾರ/ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೆಡ್ಡೆ/ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ರಾವ (DUB) ಇವುಗಳಿಗೆ ತಿಂಗಳು ಔಷಧಿ/ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಆ ನಂತರ ಮಾತ್ರವೇ (Steninzer) ಯ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಕ್ರದ ಅವಧಿ ಇದ್ದಾಗಲೂ ತಿಂಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಹಾಕಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ತೊಂದರೆಗಳು 30ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ, 45 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಾಪರ್-ಟಿಯನ್ನು ಈ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು.

10. ಕಾಪರ್ ಟೀಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳೇನು ?

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಗುವೂ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ವಿಷಾದವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಗತ್ಯವೆಂದರೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ, ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಲಭ ಲಭ್ಯ; ಹಾಗಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಜನರು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಅಳವಡಿಕೆಗೆ ಮುಂದೆ ಬರದೇ ತೊಂದರೆ ತಂದುಕೊಳ್ತಾರೆ.

ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಸ್ಯಾಂಪಲ್‌ಗಳು :

(a) **ಕಾಪರ್-ಟಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಇರೋಲ್ಲ :** ಇದು ತಪ್ಪು. ಖಂಡಿತ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಯೋಚನೆ ತಪ್ಪಿರುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಆತಂಕ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

(b) **ಕಾಪರ್-ಟಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡವರು ಸಣ್ಣಕ್ಕಾಗುತ್ತಾರೆ :** ಇದು ಸುಳ್ಳು. ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೇ ಸಣ್ಣಗಾದರೂ ಕಾಪರ್ ಟೀ ಮೇಲೆ ಗೂಬೆ ಕೂರಿಸುವುದು ಪರಿಪಾಠವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ.

(c) **ಕಾಪರ್-ಟಿ ಎದೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೆ :** ಸರಿಯಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಪರ್ ಟೀ ಎಡೆಗೆಡುವುದುಂಟು. ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೂರಿ ಹೋಗಿ ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಅಂಡಾಶಯ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿನ ಅವಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಗಮನಿಸಿ : ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಾಪರ್-ಟಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಭಯವಿಲ್ಲ! ಅಸಡ್ಡೆಯಿಂದ ಯಾವ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನೂ ಪಾಲಿಸದವರಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದೇ ವಿನಃ ಮುಂಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಖಂಡಿತಾ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಓಲೆ, ಒಡವೆ ಧರಿಸಿದವರೂ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಜತನವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೇ ? ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಪರ್-ಟಿಯ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿ ಹೇಳಿದ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಲೇಬೇಕು.

(d) **ಕಾಪರ್-ಟಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ :** ನಿಜ, ಆದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಸ್ವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟುವ ಅವಕಾಶ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆಯೇ. ಕಾಪರ್-ಟಿಯು ಜರುಗಿ ಗರ್ಭಕೊರಳೊಳಗೆ ಕೆಳಗೆ ಜರುಗಿದಾಗ ಗರ್ಭಪೊರೆಯ ಜಾಗ ತೆರಪಾಗಿ ಭ್ರೂಣ ನಾಟುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಪರ್-ಟಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಗರ್ಭಕಟ್ಟುವ ಸಂಭವ ಸುಮಾರು 200 Woman Yearಗಳಿಗೆ 1-ಅಥವಾ ಎರಡು; ಅಂದರೆ ಬಹಳ ಅಪರೂಪ.

(e) **ಕಾಪರ್-ಟಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ :** ತಪ್ಪು. ಎಷ್ಟೋ ಜನ ತಮ್ಮ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ವಯಸ್ಸಿನವರೆವಿಗೂ ಕಾಪರ್-ಟಿಯಿಂದಲೇ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಸಂಭಾಳಿಸುತ್ತಾರೆ. 48-49ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಪರ್-ಟಿ ತೆಗೆದುಬಿಡಿ ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ನಗುತ್ತ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅತಿಸ್ರಾವ, ವಿಪರೀತ ನೋವು, ಕೀವಿನ ವಾಸನೆಯ ಮುಟ್ಟು ಇದೆಲ್ಲ ಇರುವವರು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ವೈದ್ಯರಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಾಗ್ಗೆ Papsmear ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ). ಆಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಮೊದಲನೇ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಗಮನಿಸಿ, ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆ ಕಾಪರ್ ಟೀ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಅವಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬರುವ ಗರ್ಭ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಬಾರದು.

(f) **ಕಾಪರ್-ಟಿ ಹಾಕಿದ್ದರಿಂದ ಸೇರುವಾಗ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ :** ತಪ್ಪು. ಕಾಪರ್-ಟಿಯ ದಾರ ಮಾತ್ರ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತಾಗಿ ಕಾಪರ್ ಟೀ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೂ ತೆಳುವಾದ ನೈಲಾನ್ ವೈರ್ ಆಗಿದ್ದುದರಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಚುಚ್ಚುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಯಾವ

ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೋವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ .ಹಾಗೆ ನೋವಾಗಲೀ ಚುಚ್ಚುವಿಕೆಯಾಗಲೀ ಆದರೆ, ಈ ಕೂಡಲೇ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಪರ್ ಟೀ ಜರುಗಿರಬಹುದು!

(g) **ಕಾಪರ್-ಟಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ತುಂಬಾ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ :** ತಪ್ಪು. ಅದು ಬಹಳ ಸರಳವಾದ ವಿಧಾನ. ಯಾವ ನೋವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವಾಗಬಹುದೇ ಹೊರತು, ತನ್ನಂತಾನೇ ನೋವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಂಗಾರದೊಡವೆಗಾಗಿ ಕಿವಿ, ಮೂಗುಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಕಡೆ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಾಗುವ ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ನೋವೂ ಮಾಡದ ಕಾಪರ್-ಟಿಯನ್ನು ಅನುಮಾನದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆ! ಯಾಕೆ?

ಈ ಅನುಮಾನಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ.

★ ಬಳೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕೈಗೆ ಏನು ತೊಂದರೆ?

★ ಮೂಗತಿಯಿಂದ ಮೂಗಿಗೆ ಕಷ್ಟವೇ ?

★ ಅಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಏಕೆ? ಮುರಿದ ಮೂಳೆ ಕೂಡಿಸಲು Steel ಕೊಳವೆ , ಮರಗೆಲಸದವರ ತರ Net, Bolt ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕೀಲು-ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದಾಗ್ಯೂ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಆರಾಮವಾಗಿ ಓಡಾಡುತ್ತಾರಲ್ಲವೆ ? ಹಾಗಾದ ಮೇಲೆ ಈ ಕಾಪರ್-ಟಿಗೆ ಯಾಕೆ ಕೋರೆನೋಟ ; ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಡ.

11. ಕಾಪರ್-ಟಿಯ ರಚನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ?

ಕೇವಲ ಮೂರುವರೆ ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಲಂಬ ಪಾರ್ಶ್ವವೂ, ಮೂರೂಕಾಲು ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಡ್ಡ ಪಾರ್ಶ್ವವೂ ಇರುವ 'Polypropylene' ಎನ್ನುವ ವಿಶೇಷ Plastic ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಪುಟ್ಟ ಸಾಧನ ಈ ಕಾಪರ್-ಟಿ. ಒಳಗೆ $BaSO_4$ ಎನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಹೊರಗೆ ಬರುವ ಅವಕಾಶಗಳಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಅದರ ಜಾಗ ಕದಲಿದೆಯೇ, ಇಲ್ಲವೇ ಅನುಮಾನವಾದರೆ X Ray ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ''ರೇಡಿಯೋ ಅಪಾರದರ್ಶಕ'' (RADIO-OPAQUE) ವಾದ ಬೋರಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಲಂಬ ಪಾರ್ಶ್ವದ ಸುತ್ತ 'Copper' ತಾಮ್ರದ ತಂತಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೇವಲ 120 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಂಬ ಪಾರ್ಶ್ವದ ಕೆಳಗೆ ಮಣಿಯಂತಹ ಗುಂಡು ಇರುತ್ತದೆ. ದಾರವು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಟೀ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಈ ಪುಟ್ಟ ಸಾಧನ ಅದೆಷ್ಟೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಪರ್ ಟೀಯ ಬಗೆಗೆ ಇರುವ ಭಯ- ಹೋಯಿತಲ್ಲ ? ಈಗ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಪರ್ ಟೀ ಧರಿಸಿದ ಮಹಿಳೆ ಏನೇನು ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದೇ ಪಾಪದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಹಗ್ಗ ನೋಡಿ ಹಾವೆಂದು ಭಯಪಡುವ ಹಾಗೆ ಭಯಬಿದ್ದು ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಹಿಂದೆ ಹಿಂದೆಯೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಗರ್ಭಪಾತದಂತಹ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇಂದು ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಕಾಪರ್ ಟೀ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಳು ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ. ಆಗ ಅವಳಿಗೆ ಈ ತಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಕೆಲಸ ಆರಂಭವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಬಗೆಗೆ ನಿಶ್ಚಿಂತೆ ತಳೆಯಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಮಹಿಳೆಗೆ ದಾರವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ನೋಡಲು ಹೇಳುವರು. ಅದೇ ರೀತಿಯ ದಾರ ಮಾತ್ರ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವತಃ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಳವಡಿಸಿದ ದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಟ್ಟು, ನೋವು, ನೋವೆಂದರೆ ನೋವಲ್ಲ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹಾಗೆ ಇರಬಹುದು. ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಡಾಕ್ಟರರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಮೂರನೇ ತಿಂಗಳ ವೇಳೆಗೆ ಋತುಚಕ್ರವಾದಾಗ ಮತ್ತೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ಎರಡನೆಯ ತಪಾಸಣೆ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ, ಹೇಗೆಂದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಆಕುಂಚನ ಸಂಕುಚನದಿಂದ IUCD ಏನಾದರೂ ಜರುಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆನಂತರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಜರುಗಲು ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆ. ಅಂದರೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕದಲದ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಮುಂದೆ ಕದಲುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ. ಆನಂತರದಲ್ಲಿಯೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ 6-7 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸೋಂಕು, ನೋವು, ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಹುಣ್ಣು, ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು, ಯೋನಿಯ ಉರಿಯೂತ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯ.



ನೋವು, ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ, ಸೇರುವಾಗ ಕಡ್ಡಿಯಂತೆ ತಡೆಯುವಿಕೆಯ ಅನುಭವವಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಕಾಪರ್-ಟಿ ಜರುಗಿರಬಹುದು.

ಅತಿಸ್ರಾವವಾದರೆ, ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 2-3 ಸಲ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಕಾಪರ್-ಟಿ ತೆಗೆಯುವ ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. 2-3 ತಿಂಗಳು ಔಷಧ, ಮಾತ್ರೆ, ಸೂಜಿಯದ್ದು ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಮೇಲೆಯೂ ಅತಿಸ್ರಾವ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಕಾಪರ್-ಟಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ದಾರ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ತಡಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಒಮ್ಮೆ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಾರವಷ್ಟೆ ಸಿಗಬೇಕು. ಮಣಿ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಕಾಪರ್-ಟಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಜರುಗಿದೆ ಎಂದೂ, ಕಾಪರ್-ಟಿ ದಾರವು ಸಿಗದೇ ಹೋದರೆ, ಎಂದೋ ಬಿದ್ದುಹೋಗಿದೆ (ಈ ಸಂಭವ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ) ಅಥವಾ ಒಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆಗ ತಡಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಗರ್ಭಕೊರಳಿಗೆ ದೀಪದ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವರು. ಕಾಪರ್-ಟಿಯ ಸಂಭವನೀಯ ಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ದಾರ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ: ಕಾಪರ್-ಟಿಯ ಸ್ಥಿತಿ-ಸ್ಥಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ, ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಇಲ್ಲವೇ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಪರ್-ಟಿ ಹಾಕಿ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗುರುತಿಗೆ Steelನ Utenine Sound ಒಳಹೋಗಿಸಿ X Ray ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಆಗ ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಎಷ್ಟು ದೂರ ಜರುಗಿದೆ ಎಂದು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿ, ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ದಾರ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದು ಕೇವಲ ಈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ, ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಬಿಡುವುದಾಗಲೀ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕೋಟೆ ಭೇದಿಸುವುದಾಗಲೀ ಆಗಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಮಿ.ಮೀ. ಜರುಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮಾಂಸಲ ಖಂಡವನ್ನು ಭೇದಿಸುವುದಂತೂ ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ತಿಂಗಳುಗಳೇ ಹಿಡಿಯುವ ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವವರು ಮಾತ್ರ ಅಸಡ್ಡೆ ತೋರುವ ಮಂದಿಯೇ ಹೊರತು ನಿಯಮಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡುವವರು ಖಂಡಿತಾ ಅಲ್ಲ.

12. ಒಂದು ಕಾಪರ್-ಟಿ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಧರಿಸಿರಬಹುದು ?

ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ $3^1/_2$ ವರ್ಷ, 5 ವರ್ಷ, 7 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾಪರ್-ಟಿಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಿರೋ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ 3 ವರ್ಷ, 5 ವರ್ಷ ಇಲ್ಲವೇ 7 ವರ್ಷ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಾಗಿರಬಹುದು !

13. ಕಾಪರ್ ಟೀ ತೆಗೆಯುವುದು ಯಾವಾಗ ?

ಮುಂದಿನ ಮಗು ಬೇಕೆಂದಿರುವಾಗ ಋತು ಚಕ್ರದ ಯಾವ ದಿನವಾಗಲೀ ಕಾಪರ್-ಟಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ಆಗಮನವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಹಾಕ ಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಮಾತ್ರ ತಿಂಗಳ ಋತುಚಕ್ರದ 2-3 ನೇ ದಿನದೊಳಗೆಯೇ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನುಕೂಲಕರ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದು ಮತ್ತೆ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಬೇರೆಯ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಪುಲ ಅವಕಾಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೋ ತೆಗೆಸಿದರೆ ಈ ಅವಕಾಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

14. ತಕ್ಷಣ ಇನ್ನೊಂದು ಅವಧಿಗೆ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಹಾಕಿಸಬಹುದೇ ?

ಖಂಡಿತಾ. ಆದರೆ ಆ ಕ್ಷಣದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕಿನ ಸುಳಿವು ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಕೂಡಲೇ ಹೊಸ ಸಾಧನ ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ತೊಂದರೆ ಏನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು, ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಬೇರೆಯ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಅದರಂತೆ ನಡೆಯುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಈಗ ನೋಡಿ! ಬೇಡದ ಮಗುವನ್ನು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ತರುವ ಬದಲು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಬಹುದು ? ಬೇಡದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತು, ಬೇಡದ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿ, ಅದರ ಜೀವಮಾನವೆಲ್ಲ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿರಸ್ಕಾರ, ಅಸಡ್ಡೆಯಿಂದಿರುವ ಬದಲು ಬೇಕಾದ ಮಗುವನ್ನು ಬೇಕಾಗಿರುವಾಗ ಸ್ವಾಗತಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನ !!

ಇನ್ನೊಂದು ಪುಟ್ಟ ವಿಚಾರ. ಕಾಪರ್-ಟಿ ಅಥವಾ IUCD ಯು ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ ?

ಹೌದು-ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬೇಡಿ. ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಬಂಜೆತನ Asherer manis Syndrome ನಿಂದ ಆದದ್ದು.

ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಭಿತ್ತಿಯು ಹಾಳಾಗಿ ಭಿತ್ತಿಯ ಬದಲಾಗಿ ನಾರಿನಾಂಶವು ಬೆಳೆದು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸುಮ್ಮನೇ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆದ ಕಡೆಯೆಲ್ಲ ಎರಡೂ ಬದಿಯ ಎದುರು ಬದುರು ಮುಖಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಭಿತ್ತಿಯು ಬೆಳೆಯುವ ಅವಕಾಶವೂ ಇಲ್ಲ ; ಅದರೊಳಗೊಂದು ಜೀವ ಕೊನರುವ ಆಸೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಗರ್ಭಕಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗಿಯೂ ಇವರಿಗೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಪುಣ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಸ್ರಾವ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಂಡೂ ಕಾಣದಷ್ಟು ಸ್ರಾವ !

ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಲಿಪ್ಪೀಯ ವಂಕಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಾರಿನಾಂಶದ ಎಲ್ಲ ಅಂಟುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಮಧ್ಯ ಜಡವಸ್ತುವಾದ ಲಿಪ್ಪೀಯ ವಂಕಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಚೋದನಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ನಾರಿನಾಂಶದ ಬದಲು ಗರ್ಭಕೋಶ ಭಿತ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕಾಪರ್-ಟಿಗಿಂತಲೂ ಲಿಪ್ಪಿಯ ವಂಕಿಯೇ ಸೂಕ್ತ. ಅದು ಜೀವಿಯ ಯಾವುದೇ ಜೀ-ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ (Biologicaly inert). ಹಾಗಾಗಿ ನಾರಿನಾಂಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚೋದನೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂದಿಗೂ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ■



ಡಾ । ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ

ಮಡದಿಯ ಒಲವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಯಶಸ್ವೀ ಪುರುಷನ ಹಿಂದೆ ಸ್ತ್ರೀಯೋರ್ವಳು ಇರುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತು ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಮಾತು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯ ದೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪುರುಷನ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಸದಾ ಚಿಂತಿಸಬಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣೋರ್ವಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅಂತಹ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮದ ಪುಣ್ಯವಿರಲೇಬೇಕು. ಆದರೂ ಸಹ, ತನ್ನ ಮಡದಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಲವನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಅವಳಿಂದ ತನ್ನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಏಳಿಗೆಯನ್ನು ಬಯಸಲು, ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಪುರುಷ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲ 25 ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

1. ಮನೆಯಿಂದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವಾಗ, ಮಡದಿಯನ್ನೊಮ್ಮೆ ಅಪ್ಪಿ ಸಿಹಿಮುತ್ತೊಂದನ್ನು ಕೊಡಲೇಬೇಕು. ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನೇರವಾಗಿ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಒಮ್ಮೆ ಮುದ್ದಿಸಬೇಕು... ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಸಲವಾದರೂ ಮುದ್ದಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ.
2. ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಮನೆಗೊಮ್ಮೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಕುತೂಹಲಕರವಾದ ಅಥವಾ ರೋಮಾಂಚಕಾರೀ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಹೇಳಿ. ಯಾವ ವಿಷಯ ಇರದಿದ್ದರೂ ಒಮ್ಮೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ''ಐ ಲವ್ ಯೂ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ.
3. ನೀವು ಮನೆಗೆ ಬರುವುದು ತಡವಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ, ಆ ಬಗ್ಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಹೇಳಿ. ನೀವು ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಅಲ್ಲಿನ ಫೋನ್ ನಂಬರ್ ಹೇಳಿ. ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ.
4. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ಆಕೆಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡಿ. ಕೇವಲ ಆಕೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ! ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವುದು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಲಕ್ಷ್ಯ ಆಕೆಗೆ ನೀಡಿ.
5. ನೀವು ಉತ್ತಮ ಕೇಳುಗರಾಗಬೇಕು. ಕೇಳುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ನಟಿಸಬೇಡಿ. ನಡುನಡುವೆ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ. ಆಕೆಯು ಆಡುತ್ತಿರುವ ಮಾತನ್ನು ನೀವು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಡುವೆ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ತಲೆಹಾಕಿ ಆಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.
6. ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ, ಅಂದಿನ ದಿನ ಹೇಗೆ ಕಳೆಯಿತೆಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಡದಿಯೂ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಕೆಯ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ. ಗೃಹಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಕಾದಂಬರಿ ಓದಿದೆ, ಯಾವ ಸೀರಿಯಲ್ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು, ಆಕೆಯ ತಂದೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರಲ್ಲ.... ಅಲ್ಲೇನಾಯಿತು ಹೀಗೆ ಆಕೆಯ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿಗೆ, ಆಕೆಯ ಪ್ರಿಯವಾದ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಒಂದೆರಡು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ.
7. ನಿಮ್ಮ ಮಡದಿಯು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ವ್ಯಗ್ರಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಕೆಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಸೂಚಿಸಿ. ವ್ಯಗ್ರತೆಗೆ ಸಕಾರಣವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ.
8. ಸಂಸಾರವೆಂದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವುಂಟಾಗುವ ಹಲವು ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇಂತಹವು ನಿಮ್ಮ ಮಡದಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆಗ ತಪ್ಪು ಯಾರದೆಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ''ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗಿದೆ ಅಂತ ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ನನಗೂ ನೋವಾಗಿದೆ. ಸಾರಿ. ಹೀಗಾಗಬಾರದಿತ್ತು.'' ಎಂದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನುಡಿದು ವಿಷಯವನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಬಿಡಿ. ಕೆದಕಬೇಡಿ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಲೆತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಆಕೆಗೆ ನೋವುಂಟಾಗಲು ನೀವು ಕಾರಣರಲ್ಲ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಋಜುವಾತು ನೀಡಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಆಕೆಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ.
9. ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಘರ್ಷ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರ ಪರವೂ ವಕಾಲತ್ತು ವಹಿಸಬೇಡಿ. ವಿಷಯ ತೀರಾ ಗೋಜಲಾಗಿದ್ದರೆ 'ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಇಂತಿಷ್ಟು ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕು.'' ಎಂದು ಖಚಿತವಾದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ನುಡಿಯಿರಿ. ಯೋಚಿಸಲು ಕಾಲಾವಕಾಶ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲರ ಆವೇಶಗಳು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ.
10. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟಾಗಲೂ ಇದೇ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬಹುದು. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ನಡೆದುಬಿಡಿ. ಈಗ ನನ್ನನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಬೇಡಿ. ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾದ ಮೇಲೆ ಮನೆಗೆ ಬರುವೆನೆಂದು ಹೇಳಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ. ಮನೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ, ಯಾರನ್ನೂ ಆಕ್ಷೇಪಿಸದೆ ನಿಮಗೇಕೆ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಕಾರಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

11. ನಿಮ್ಮ ಮಡದಿಯ ಮನಸ್ಸು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದಣಿದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕೂಡಲೇ ಆಕೆಯೆಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಉಳಿದಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗಿ.
12. ಆಕೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಹೊಸಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟಾಗ ಆಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ. ರುಚಿಯಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹೊಗಳಿ. ಆಕೆಯ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
13. ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಪ್ರವಾಸ- ದಿನವಿಡೀ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.
14. ವಾರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು- ಹೇಗೆ ಕಳೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ.
15. ನಿಮ್ಮ ಮಡದಿಯು ತನ್ನ ಹೆರಳು, ಉಡುಪು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕೆಂದಾಗ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ. ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ. ಉದಾ : ಉದ್ದ ಹೆರಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವೆನೆಂದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀರೆಯ ಬದಲು ಇತರ ರೀತಿಯ ಉಡುಪು ಧರಿಸಬೇಕೆಂದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಆಕೆಯ ಮೇಲೆ ಹೇರಬೇಡಿ. ಬದಲಿಗೆ ಆಕೆಗೆ ಆ ಉಡುಪು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಸೂಚಿಸಿ.
16. ಮನೆಗೆ ಬರುವಾಗ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಉಡುಗೊರೆ ತನ್ನಿ. ಒಂದು ಮಲ್ಲಿಗೆ ದಿಂಡು ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಚಿಮ್ಮಿಸಬಲ್ಲದು. ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನ, ಮದುವೆಯ ದಿನ ಇತ್ಯಾದಿ ಮುಖ್ಯ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅಭಿನಂದಿಸಿ.
17. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಒಬ್ಬಳೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಇತರರೆಡೆಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸಬೇಡಿ.
18. ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಟೀಕಿಸಬೇಡಿ. ಆಕೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಹೊಗಳಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.



19. ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯವಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಕೇವಲ ಚುಂಬನ ಆಲಿಂಗನಗಳಿಂದಲೇ ಆಕೆಗೆ ಅಪಾರ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.
20. ದುಡಿದು ದಣಿದ ಮಡದಿಯ ಒಡಲಿಗೆ ಮಸಾಜು ಮಾಡಲು ಹಿಂದೆಗೆಯಬೇಡಿ. ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನು, ಪಾದ ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ನೀವಿ. ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ.
21. ಮಲಗಲು ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ ನಂತರವೇ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ. ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಲಗಲು ಹೋಗುವುದು ಸೂಕ್ತ.
22. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ ಸೌಂದರ್ಯಾಭಿರುಚಿಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿರಲಿ. ಮಲಗುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುವಾಸನೆ ಬೀರುವ ಹೂಗಳು ಅಥವಾ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಪರಿಮಳವಿರಲಿ. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರಲಿ.
23. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ, ಮನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ. ಮರೆಯದೆ ಆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ.
24. ನಿಮ್ಮ ಪರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ ಭಾವಚಿತ್ರವಿರಲಿ. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ, ಹೊಸ ಹೊಸ ಭಂಗಿಯ ನೂತನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು.
25. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿ. ಆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸಿ.

...ಈ ಪಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಡದಿ ತನಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಗೆ ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡಿ.

■

ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳು... ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ

ಕುಟುಂಬ, ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಗಳ ಸಮೂಹ. ಕುಟುಂಬದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೇ ಅಶಾಂತಿಯ ಗೂಡಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ವಂಚಿತರಾದ ಮಕ್ಕಳು ಅನಾಥರಾಗಿ ಉಳಿದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸದಾ ಮುದುಡಿದ ಮನಸ್ಸು, ಅಭದ್ರತೆ ಭಾವನೆ ತಲೆದೋರಿ ನರಳುವುದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ, ತ್ಯಾಗದ ಮನೋಭಾವ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಸಂಬಂಧ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ, ನೀವು-ನಿಮ್ಮೊಳಗು, ನೀವು-ಗೆಳೆಯರು, ನೀವು -ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ನೀವು-ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು, ನೀವು-ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಿಯೆಯು...., ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹಲವರೊಡನೆ ಗುರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರೊಡನೆ 'ಒಬ್ಬ' ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಜನ ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಭಾಗದೊಡನೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅವರ ಕುಟುಂಬದೊಡನೆ.



'ಕುಟುಂಬ' ಅಂದರೆ ರಕ್ತಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ 'ಒಂದು ಗುಂಪು' ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದು ಸಮಾಜದ ಮೂಲಭೂತ ಘಟಕ. 'ಮಿರ್ಜಿ ಕುಟುಂಬ', 'ಗಾಂಧಿ ಕುಟುಂಬ', 'ರಾಜಮನೆತನ', 'ಶರ್ಮಾಗಳು', 'ಕಪೂರ್ ಕುಟುಂಬ', ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು 'ಪ್ರಸಿದ್ಧ' 'ವಿಶೇಷ' ಅಥವಾ 'ಕೌಟುಂಬಿಕ' ಹೆಸರಿನ ಮನೆತನದವರೊಡನೆ ಗುರುತಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ.

ಹೀಗೆ ಗುರುತಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ, ಆ ಮನೆತನದವರ 'ವೃತ್ತಿಯೋ', 'ಸಿರಿತನವೋ', 'ಹಿರಿತನವೋ', ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೊಳೆದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲೋ, ಕೆಟ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲೋ, 'ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಪೀಡಿತ'ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯ ಏನೆಂದರೆ, ಅದು ನಿಜವೆಂದೇ ಆಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ,ಆ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕಿಯೂ ತನ್ನದೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಬಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ಸೇರಿದ ಆ ಕುಟುಂಬದೊಡನೆ ವಿಶೇಷ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರಬಲ್ಲ. ತನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದ ಆ ಕುಟುಂಬದೊಡನೆ ವಿಶೇಷ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮಾತ್ರ ಆ ಮನುಷ್ಯನಿಗಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೀವೇ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ನಿಮಗೆ ತನ್ನದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತನ್ನದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ತನ್ನ ಬಳುವಳಿಯನ್ನು ನೀಡಿರುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಿಮಗೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರಿದ್ದರೆ ನೀವದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡರ ಮೇಲೂ ನೀವು ಬೇರೆಯದೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದರೂ ಸಹ ನೀವು ಆ ಕುಟುಂಬದ ಇತರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಿಂತ 'ಈ' ರೀತಿ ಭಿನ್ನ ಎಂದೇ ಜನ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನೀವು, ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಹೆಗಲಿಗೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತೀರಿ ಎಂದಾಯ್ತು, ಅಲ್ಲವೇ?

ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ? ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚವೂ ಆಗಬಹುದು!!

ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿನೊಡನೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅವರನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆ ಯಾರೇ ನಮ್ಮನ್ನ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೂ, ಹೊಗಳಿದರೂ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಆದರ, ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರಶಂಸೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದೊಡನೆ ಇಂದಿಗೂ ಬದ್ಧತೆ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಅಗತ್ಯವಾದ ಒಂದು ಸಂಬಂಧ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಗುರುತು, ಭದ್ರತೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಆದರ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ಕುಟುಂಬ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಸಂಬಂಧವಾಗಿದೆ.

ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ, ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಅನಾಥವಾದರೆ, ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದು, ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನಾಥಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೆಳೆದರೆ ಆತನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ವಿಕಲಾಂಗವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬ ಎಂಬುದು

ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರು ಹಿರಿಯರಿರುತ್ತಾರೆ. ಊಟ-ತಿಂಡಿ- ನಿದ್ರೆ- ಭದ್ರತೆ- ಆರಾಮಗಳಿಗೆ ಸೌಕರ್ಯ ವಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಭದ್ರತೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ 'ಸಹಜ'ವಾಗಿರುವುದಂತೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು, ಪ್ರತಿ ಸದಸ್ಯನೂ ತೂಗಿಸಿ ಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ.

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕಾರಣ, ಇದು ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲಸವೇನೂ ಅಲ್ಲ.

ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಹೊಸ ಸದಸ್ಯರ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾದಲ್ಲಿ, ಸದಸ್ಯರ ನಡುವಿನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದಾಗ, ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿತಲೆ-ಮತ್ತು ಕಿರಿತಲೆಗಳ ನಡುವೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ, ಆಸ್ತಿ-ಪಾಸ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವೈಮನಸ್ಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಹೀಗೆ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿ ಸದಸ್ಯನೂ ಇದರ ಫಲಾಫಲಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಸದಸ್ಯನೂ ಮನಃಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಯತ್ನಿಸದ ಹೊರತು ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಳಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ಇದರ ಜೊತೆ ಮನೆತನದ ಹೆಸರು ಕೆಡುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟಾಗಿ ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳು ಒಂದಾಗಿ, ಖುಷಿಯಿಂದ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಭದ್ರತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವಂತೆ ಹೊಂದಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ, ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರ, ಮತ್ತಿತರ ಕಲಹಗಳಿದ್ದಾಗ್ಯೂ 'ಇವರಿಗೆ ಸುಖಿ ಮತ್ತು ಸುಭದ್ರ ಕುಟುಂಬ'ವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ?

ಇದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಸದಸ್ಯನೂ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಜೊತೆ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸದ ಹೊರತು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು, ಸಹನೆ ತೋರಿಸದ ಹೊರತು ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪರಸ್ಪರ ಒಬ್ಬರನೊಬ್ಬರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಇವರು ಕೆಲವು ತ್ಯಾಗಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಿರಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗ ಬಹುದು, ಒಂಟಿತನವಾಗಬಹುದು, ಹಣ ವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಶ್ರಮವಾಗ ಬಹುದು. ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ, ನೀವು ಸಹಕರಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿಯ ಸಹಕಾರ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ನಿಮಗೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವಿರತವಾಗಿ ನಡೆಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುಟುಂಬದಿಂದ-ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೇನೇ ಇರಲಿ, ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಸಂಬಂಧ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

♦ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇತರರೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಹಿತಿಗಳ ವಿನಿಮಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ/ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಇತರರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅವರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಸಹಕಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಡನೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ: ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬವೇ ಆಗಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದು, ಇದರ ಅರಿವೂ ಇಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮೊಡನೇ ಆಟವಾಡಲು ಓಡಿಬಂದಾಗ, ತಟ್ಟನೇ ಸಿಡುಕುವುದರಿಂದ ನಿಮಗಾಗಲೀ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಲೀ ಹಿತವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಬದಲಾಗಿ, ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ಏನೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೂ 'ಓ ಏನೋ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ' ಎಂದು ಅರಿತ ಮಕ್ಕಳು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡದೇ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ರೇಗಿಸದೇ, ತಮ್ಮ ಅಳಿಲು ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಗಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಇಷ್ಟು ಸರಳ.

♦ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯನ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದುರ್ಬಲತೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆಯೆಂಬ ಒಂದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಹಾರ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಗಳು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತವೆ.

♦ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು, ಇತರರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ನೋಡಿ.

♦ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯದಿಂದ ತೊಲಗಿಸಿರಿ.

♦ ಆಗಾಗ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೊಡಗೂಡಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷ ನೀಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತಹ ಕೆಲಸಗಳು- ಒಂದು ದೂರ ನಡಿಗೆಯಂಥದ್ದೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

♦ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ಅತ್ಯಂತ ತರಾತುರಿಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದು, ಮಾತಾಡಲು ಸಮಯವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ದಿನದ ಮೂರು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟಗಳಿಗೆ, ಒಂದು ಹೊತ್ತಿಗಾದರೂ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

♦ ಇದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರರ ದರ್ಶನ, ವಿಚಾರಗಳ ವಿನಿಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ಮಾತುಗಳಿಗಾದರೂ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.

♦ ಕುಟುಂಬದ ನಿಯಮಗಳು, ಸದಸ್ಯರ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದುಕಬಲ್ಲಂತೆ ಇದ್ದರೆ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಾದ, ವಿವಾದ, ಕಲಹಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

♦ ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸರಳ, ಸಾಮಾನ್ಯ, ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಉದಾ: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಅವರವರ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಅವರೇ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೊಳೆದಿಡಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇತ್ಯಾದಿ....

ಈ ಬಗೆಯ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಹಾಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

♦ ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ 'ವರ್ತನೆ'ಯ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಕೆಯಾಗಲಿ. ಆದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು 'ಹೀಗೆಂದು' ಹೆಸರಿಸುವುದು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆತನ ಬೇಜಾರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆತನಿಗೆ ಅವಮಾನವೆನಿಸಬಹುದು.

♦ ಮನೋರಂಜನೆಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಕಳೆಯುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

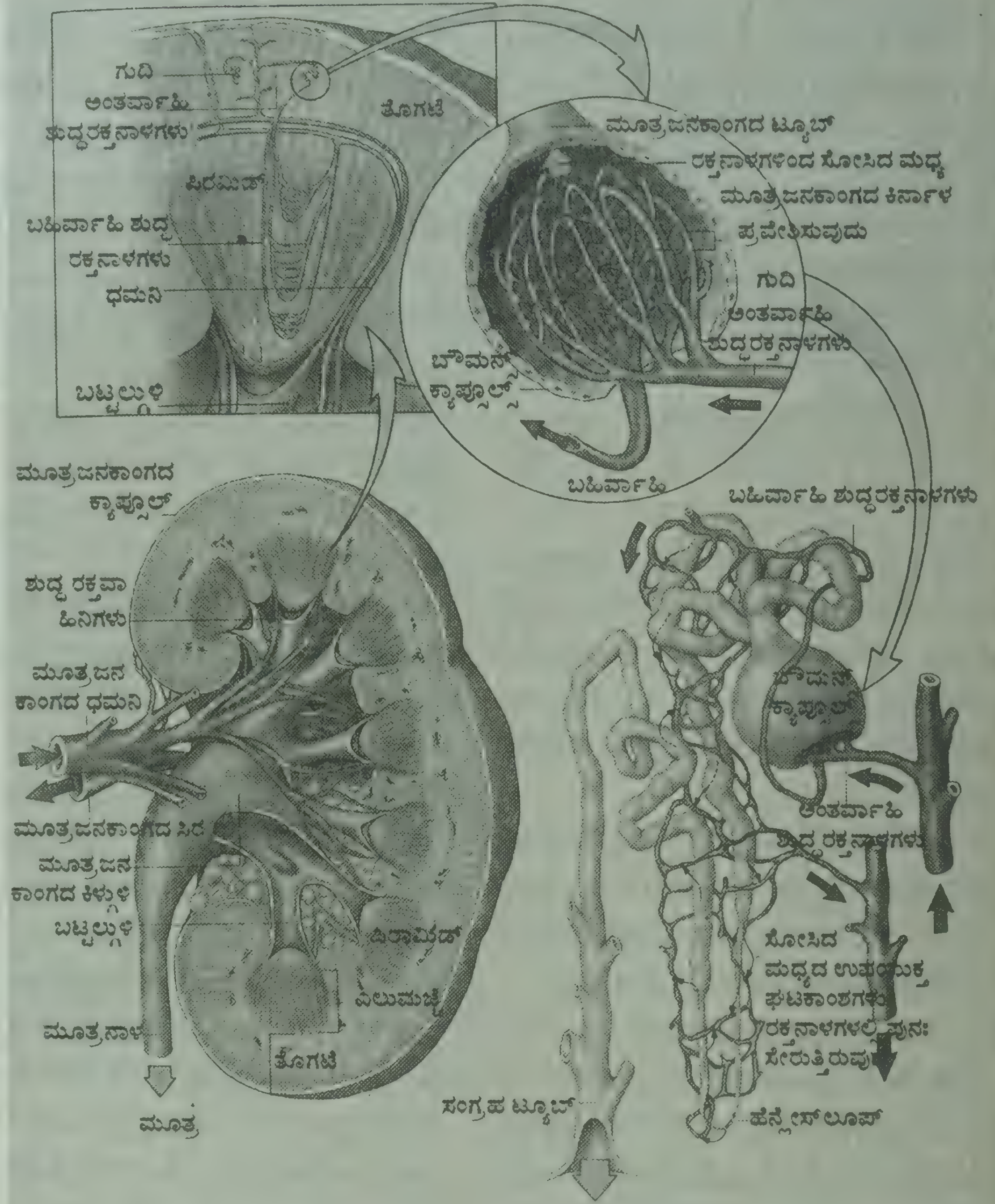
♦ ಇವೆಲ್ಲದರೊಡನೆ, ಪ್ರತಿ ಸದಸ್ಯರೂ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಗಳ ಜೊತೆ, ಇತರರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅಗತ್ಯಗಳೂ ತಂತಾವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

♦ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಗೌರವ, ಅಭಿಮಾನಗಳೇ ಕುಟುಂಬದ ಜೀವಾಳವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ★

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ

ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ, ದೇಹ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಾಚನಿಕ ನಾಳವು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬದುಕಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಾಧಾರಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕೆಲಸಗಳು ನಡೆಯುವಾಗ ಅನೇಕ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇವು ಅಪಾಯಕಾರೀ ವಸ್ತುಗಳು. ಜೀವವನ್ನು ತೆಗೆಯ ಬಲ್ಲವು. ಹಾಗಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಇವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯೂ ಆಗಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸ ವನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

✍ಡಾ.ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ



ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರವಾಹಕ ನಾಳ, ಮೂತ್ರಾಶಯ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರನಾಳವಿದೆ. ಈ ವ್ಯೂಹದ ಪ್ರಧಾನ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಭಾಗ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು. ಇವು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೊರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ್ನು ಸಹಾಯಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ :

ಮೂತ್ರಪಿಂಡವು ಹುರುಳಿ ಬೀಜದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಉದರದ ಹಿಂಭಾಗದ ಗೋಡೆಗೆ ಆತುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೆತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸರಾಸರಿ ಗಾತ್ರವು ೧೧ X ೭ X ೩ ಸೆಂ.ಮೀ.ನಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಡ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವು, ಬಲ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಎಡಮೂತ್ರಪಿಂಡವು, ಬಲಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. (ಅಂದರೆ ಎಡಮೂತ್ರವಾಹಕನಾಳವು ಬಲ ಮೂತ್ರವಾಹಕ ನಾಳಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ ಎಂದಂತಾಯಿತು) ನಮ್ಮ ಉದರದ ಬಲ ಮೇಲಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವ ಕಾರಣ, ಬಲಮೂತ್ರಪಿಂಡವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಕ್ಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀವಾಧಾರಕ :

ಮೂತ್ರಪಿಂಡವು ಜೀವಾಧಾರಕ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ, ದೇಹದ ''ಸಂತುಲನೆ'' ಯನ್ನು (ಹೋಮಿಯೋಸ್ಟಾಸಿಸ್) ಕಾಪಾಡುವುದು.

ಸಂತುಲನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಮ್ಮ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಒಂದು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು. ಬ್ರಹ್ಮನು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ. ಮಹೇಶ್ವರನು ಲಯಕರ್ತ. ಈ ಸೃಷ್ಟಿಲಯಗಳ ನಡುವೆ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವವನು ವಿಷ್ಣು. ವಿಷ್ಣು ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳೂ ಸಹ! ಅವು ರೋಗಪೀಡಿತವಾದರೆ, ನಾವು ಬದುಕುವುದು ಕಷ್ಟ.

ನೆಫ್ರಾನ್ :

ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ, ದೇಹ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಾಚನಿಕ ನಾಳವು (ಅಲಿಮೆಂಟರಿ ಕೆನಾಲ್) ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶ ಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬದುಕಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಾಧಾರಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕೆಲಸಗಳು ನಡೆಯುವಾಗ ಅನೇಕ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇವು ಅಪಾಯಕಾರೀ ವಸ್ತುಗಳು. ಜೀವವನ್ನು ತೆಗೆಯಬಲ್ಲವು. ಹಾಗಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಇವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯೂ ಆಗಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ''ನೆಫ್ರಾನ್'' ಎಂಬ ಕ್ರಿಯಾಘಟಕವಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧.೨೫ ಮಿಲಿಯನ್ ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನೆಫ್ರಾನಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ವಿಷವಸ್ತುಭರಿತ ರಕ್ತವು ಬೋಮನ್ನಿನ ಕವಚದೊಳಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸೋಸುವಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ಹೊರಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ವಿಷವಸ್ತು ರಹಿತ ರಕ್ತ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷವಸ್ತುರಹಿತ ರಕ್ತ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೋಜನ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವು. ರಕ್ತದಲಿರುವ ನೈಟ್ರೋಜನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು BUN (ಬ್ಲಡ್ ಯೂರಿಯಾ ನೈಟ್ರೋಜನ್) ಎಂಬ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.

★ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಹಾಗೂ ಅನಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತವೆ.

★ ನೀರು ಜೀವದ್ರವ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರು ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರನ್ನು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

★ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅನೇಕ ಜೈವಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಲವಣ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡವು ಶೋಧಿಸಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಸಂತುಲನದ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಮದ ಗಾತ್ರ (ವಾಲ್ಯೂಂ) ಹಾಗೂ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಬೇಕಾದ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ-ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ADH ಮತ್ತು ಆಲ್ಡೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಇವುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ''ಎರಿಥ್ರೋಪಾಯಿಟಿನ್'' ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳೇ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್-ಡಿಯ ಸಕ್ರಿಯ ರೂಪಗಳಿಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳೇ ಕಾರಣ. ಜೊತೆಗೆ ''ಪ್ರಾಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್'' ಗಳೆಂಬ ಬಹುಮುಖ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲವು.

ವಿಫಲ :

''ಕಿಡ್ನಿ ಫೇಲ್ಯೂರ್ ಆಗಿದೆಯಂತೆ... ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮಾಡಿಸ್ತಿದ್ದಾರಂತೆ...:ಬೇರೆ ಕಿಡ್ನಿ ಹಾಕಬೇಕಂತೆ...ಇಲ್ದಿದ್ರೆ ಸತ್ ಹೋಗ್ತಾರಂತೆ'' ಎಂಬ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದು.

ಏನಿದು ಈ ಕಿಡ್ನಿ ಫೇಲ್ಯೂರ್?

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ ಅಥವಾ ಕಿಡ್ನಿ ಫೇಲ್ಯೂರ್.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಘಟಕ- ''ನೆಫ್ರಾನ್'' ಎಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳು ಹಲವು ರೋಗಗಳ ಕಾರಣ ನಾಶವಾಗಬಹುದು. ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನೆಫ್ರಾನ್ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ''ಗ್ಲಾಮೆರುಲೋ ನೆಫ್ರೈಟಿಸ್'' ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಇದರ ನಂತರದ ಸ್ಥಾನ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದ್ದು. ಪದೇ ಪದೇ ಮರುಕಳಿಸುವ, ಅರೆಬರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸೋಂಕುಗಳೂ ಸಹ ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳ ಪರಮ ವೈರಿ. ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿರದ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಸಹ ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ನಾಲ್ಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ''ಪರಮವೈರಿ'' ಗಳೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಸ್ವಯಂ ವಿನಾಶಕ ರೋಗಗಳು (ಆಟೋ ಇಮ್ಯೂನ್ ಡಿಸೀಸಸ್) ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಗಂತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಲ್ಲುಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಇತರೇ ಕಾರಣಗಳು.

ಮೂರು ಹಂತ :

ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳ ನಾಶ ಮೂರು ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

★ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳು ನಾಶವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗು ವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಉಳಿದ ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳು ಗಾತ್ರ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಷ್ಟವಾದ ನೆಫ್ರಾನ್ ಗಳ ಕಾರ್ಯ ಬಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಕೊಂಡು ''ಸಂತುಲನ''ವನ್ನು ಕಾಪಾ ಡುತ್ತವೆ. ಸುಮಾರು ೭೫% ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳು ನಾಶವಾಗುವವರೆಗೂ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡು ಬರದಿರ ಬಹುದು. ಇಷ್ಟು ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳು ನಾಶ ವಾಗಲು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾಗ ಬಹುದು. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೋಗ ವನ್ನು, ರೋಗ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಿಖರತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

★ ಎರಡನೆಯ ಹಂತವನ್ನು ''ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ನ್ಯೂನತೆ'' (ರೀನಲ್ ಇನ್‌ಸಫಿಶಿಯನ್ಸಿ) ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಅಳಿದುಳಿದ ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳು ಕಲ್ಮಶ ಭಾರದಿಂದ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ (ಯೂರಿಯಾ) ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ

ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಾರಯುಕ್ತ ಮೂತ್ರ ನಿರ್ಮಾಣ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರ ಹೊರ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

★ ಮೂರನೆಯದು ''ಯೂರೀರಕ್ತ'' (ಯೂರೀಮಿಯ) ಹಂತ. ಇಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಯೂರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತಿ ಮೀರಿರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರೀಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಸಂಖ್ಯೆಯ ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳು, ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದರಿಂದ ''ಅಲ್ಪ ಮೂತ್ರತೆ'' (ಓಲಿಗ್ಯೂರಿಯ) ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಂಶ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಉಳಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹವು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಏರಬಹುದು. ರಕ್ತ ಹೀತೆಯು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಸುಸ್ತು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತಿ ಮೀರಿರುವುದರಿಂದ, ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮಿದುಳುಗಳ ಮೇಲಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಏರುತ್ತಿರುವ ಯೂರಿಯಾ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಕೃತಕ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಯಬಹುದು. ಈ ಹಂತವನ್ನು ''ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯದ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟ'' (ESRD= ಎಂಡ್ ಸ್ಟೇಜ್ ರೀನಲ್ ಡಿಸೀಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ESRD ತಲುಪಿದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಳಿಯುವುದು ಕೇವಲ ಮೂರೇ ಮೂರು ದಾರಿಗಳು.

೧. ಕೃತಕ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮೂಲಕ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಪೋಹನಕ್ಕೆ (ಡಯಾಟಿಸಿಸ್) ಒಳಗಾಗುವುದು.

೨. ಬದಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

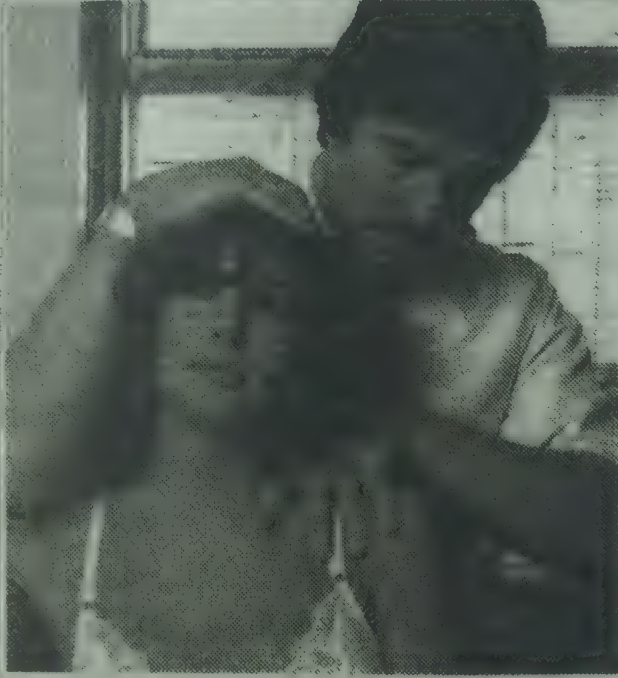
೩. [illegible] ಸಿಸುವುದು!

★★★

ನುಲಿಗೊರಳು

○ ಅಂಶುಮಾಲಿ

ನುಲಿಗೊರಳು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿವಸ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ನೋಡುವಾಗ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಬಾಗಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.



ನುಲಿಗೊರಳು ಸ್ವಯಂ ಗುಣವಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ 'ಐಸ್ಟಿಯೋಪೆಥ್' ಎಂಬ ಅಸ್ಥಿ ತಜ್ಞರಿಂದ ನೀವಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ನುಲಿಗೊರಳು (ರೈನೆಕ್) ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿವಸ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ನೋಡುವಾಗ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಬಾಗಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಕುತ್ತಿಗೆಯು ಒಂದು ಕಡೆ ನುಲಿದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ, ಮುಖ ಆ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸ ಹೊರಟರೆ ಯಮ ಯಾತನೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯು ಬಿಗಿದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ನುಲಿಗೊರಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಬಿಗುಪು (ಸ್ಪಾಸಂ) ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಎರಡೂ ಕಡೆ. ಒಂದೊಂದು 'ಸ್ಟರ್ನೋಕ್ಲೀಡೋ ಮ್ಯಾಸ್ಟಾಡಿಯಸ್' ಎಂಬ ಸ್ನಾಯುವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ನಾಯು ಬಿಗುಪು ತೋರಿದಾಗ, ಕುತ್ತಿಗೆಯು ಈ ಕಡೆಗೆ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಲು ಕಾರಣ ಮಲಗುವಾಗವ ವಿಚಿತ್ರ ಭಂಗಿ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲ ಗ್ರಂಥಿ ಉರಿಯೂತದ (ಟಾನ್ಸಿಲೇಟಿಸ್) ಕಾರಣ ನುಲಿಗೊರಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಪ್ರಸವ ಕಷ್ಟಕರವಾದಾಗ, ಶಿಶುವಿನ ಕೊರಳು ನುಲಿದು, ಒರೆಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಗು ಹುಟ್ಟಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನುಲಿಗೊರಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನವಶ್ಯಕ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಂತಾನೆ ಸರಿಹೋಗಬಹುದು. ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯು ಸಡಲಿಕೆಯ (ಮಸಲ್ ರಿಲಾಕ್ಸೆಂಟ್) ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಬಿಗಿದ ಸ್ನಾಯು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳಲು ಲೇಪನಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಶಾಖ ಕಾಪಾಡ ಕೊಡಬಹುದು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹದವಾದ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿ ನೋಯುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಡಬಹುದು. ನುಲಿಗೊರಳಿನೊಡನೆ ಹುಟ್ಟುವ ಶಿಶುವಿನ ಓರೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಕೆಲವು ಸಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. 'ಆಸ್ಟಿಯೋಪಥ್ಸ್' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಅಸ್ಥಿ ತಜ್ಞರು, ಬಾಗಿದ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ನೀವಿ ಸರಿಪಡಿಸಬಲ್ಲರು.

★★★

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮೇಧಾವಿಗಳಾಗಬೇಕೆ?

● ಟಿ.ಟಿ.ಕಸ್ತೂರಿ

ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಕಲಿಕೆಯ ಹಂತ. ಭಾಷೆ ಬರುವುದು, ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಈ ಅನುಕರಣೆಯಿಂದಲೇ. ನೋಡುವುದು, ಕೇಳುವುದು, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಗಳನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದೆಷ್ಟೋ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆತ್ತವರು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸಿಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳು ಮಾನವ ಲೋಕದ ಸುಂದರ ಪುಷ್ಪಗಳು ಎಂದು ವಿಶ್ವಕವಿ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಟ್ಯಾಗೋರರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹೂವಿನಂತೆ ಅರಳಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸುವಾಸನೆ, ಸಮೃದ್ಧತೆ ತರಬೇಕೆಂಬುದೇ ಕವಿ ರವೀಂದ್ರರ ಆಶಯ.

ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮೇಧಾವಿಗಳಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಹಜವೂ ಆಗಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಯೋ, ಸಂಗೀತ ವಿದ್ವಾಂಸನೋ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಾರೆಯೋ, ಕಲಾವಿದನಾಗಿಯೋ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ತೆರನಾದ ಬಯಕೆ ಹೆತ್ತವರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿಭಾವಂತರಾಗ ಬೇಕೆಂಬುದೇ ಇವರ ಮುಖ್ಯ ಬಯಕೆ.

ಆಸೆ, ಆಶಯ ಆಶಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನೆರವೇರುತ್ತ ದೆಯೇ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ ಹೊಂದಿದ ಗುರಿ ತಲುಪಲು, ಬಯಸಿದ ಬಯಕೆ ಈಡೇರುವಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದಾದುದು.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಎರಡು ವರ್ಷ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವಾದುದು. ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆ ಯಂತಿರುವ ಎಳೆ ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಹಂತದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಈ ವಯಸ್ಸು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ತಿಳಿಯುವಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹುಪಾಲು ತಾಯಿಂದಿರು ಈ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಲ್ಲೇನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ? ಎಂದು ಉಪೇಕ್ಷಿಸುವ ದುಂಟು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಈ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸೇ ಪ್ರಮುಖವಾದುದೆಂದು ಹೆತ್ತವರು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಐದು ವರ್ಷವಾಗುವತನಕ ಮೆದುಳು ಬಹುವೇಗದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದು ತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ತೀವ್ರ ವಿಕಾಸದ ಹಂತದಲ್ಲಿರು ವಾಗಲೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಂಡದ್ದನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿ ಯುವ, ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನೋಡುವ, ತಿಳಿಯುವ ಆತುರ ಕಾತುರ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾತುರ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ರುವುದುಂಟು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಚುರುಕಾಗಿ ಲ್ಲವೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ದಡ್ಡರಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆಯುವ ಸಿರಿ ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಎನ್ನುವ ಮಾತೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಇದು ಎಲ್ಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯವಾಗದು.

ಪ್ರಪಂಚ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್ ಸ್ಟೀನ್ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತೀರ ದಡ್ಡರಾಗಿದ್ದರು. ಶಾಲೆ ಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜಾಣ್ಮೆಯು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವ ರನ್ನು ಶಾಲೆಯಿಂದಲೇ ಹೊರಹಾಕಿದ್ದರು. ಐನ್ ಸ್ಟೀನರಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಯ ಮಧ್ಯದ ಬಂಧನದ ಬೋಧನೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಬರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆ ಮತ್ತು ಬಯಲು ಬದುಕೇ ಅವರ ಆಸಕ್ತ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಯಿತು. ಆ ಸ್ವಚ್ಛಂದ ವಾತಾವರಣವೇ ಅವರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತಂದು ಪ್ರತಿಭಾವಂತರಾಗಿ ಪ್ರೇರಣೆ ಒದಗಿಸಿತೆಂಬುದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ.

ತಾಯಿ-ತಂದೆಯರ ಸಹಕಾರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬಹು ಉಪಯೋಗ. ಕುತೂಹಲ ತಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಹಕಾರ ನೀಡಬೇಕೇ ಹೊರತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಾಗಿರಕೂಡದು. ನಾವು ನೀಡುವ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಸಿತಗೊಂಡು ಮೆದುಳು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಬೈಗುಳ, ಏಟುಗಳ ಮೂಲಕ ನಿರುತ್ಸಾಹ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸಿದರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಮಗು ದೊಡ್ಡವರನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಕಲಿಕೆಯ ಹಂತ. ಭಾಷೆ ಬರುವುದು, ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಈ ಅನುಕರಣೆಯಿಂದಲೇ. ನೋಡುವುದು, ಕೇಳುವುದು, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಗಳನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದೆಷ್ಟೋ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದ ಲ್ಲಿಯೇ ಹೆತ್ತವರು ಮಕ್ಕಳ ಚುರುಕುತನ ಗುರುತಿಸಿ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು.

ಮೆದುಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ :

ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವಾಗಲಿ ಬಹುಬೇಗ ಮರೆಯುತ್ತಿರು ತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರವರ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅವಲಂಭಿ ಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿರ ಬೇಕೆಂದರೆ ತಾಯಿ-ತಂದೆ ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕವರಿರು ವಾಗಲೇ ಶ್ರದ್ಧೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಎಳೆತನದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಬಂಧುಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಮಕ್ಕಳ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಕೃಷಿ ನಡೆಸಬೇಕು. ಒಂದು ಬಾರಿ ನೋಡಿದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಎರಡನೆ ಸಲ ಕಂಡಾಗ ಅವರ್‍ಯಾರು? ಗೊತ್ತಾ? ಹೇಳು ನೋಡೋಣ......ಎಂದು ಕೇಳಿ ಉತ್ತರ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆಗ ಸರಿ ಉತ್ತರ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ರದಿದ್ದರೆ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಹೇಳಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲುಳಿ ಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯಕ್ಕೋ, ಉದ್ಯಾನವನಕ್ಕೋ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿಯ ಪಕ್ಷಿ-ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಹೆಸರು ಹೇಳ ಬೇಕು. ಮನೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನು ನೋಡಿದಿಯಾ ಹೇಳು ಎಂದು ಕೇಳಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮರೆತಿದ್ದರೆ ಜ್ಞಾಪಿಸಬೇಕು. ಪದೇ ಪದೇ ಹೀಗೆ ನೆನಪಿಸಲು ನುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ

ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸೂತ್ರಗಳು :

★ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಹೂವಿನಷ್ಟೇ ಮೃದು, ಮಧುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಂದರ ಬಣ್ಣಗಳಿಗೆ ಮಗು ಮನಸೂರೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗು ಬಹು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಕ ಚಿತ್ತಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿರಿ. ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ ಹಾಸಿಗೆ, ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ.

★ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಗೊಂಬೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅವುಗಳ ಆಕಾರ, ಹೆಸರು ಪರಿಚಯಿಸಿದರೆ ಸಹಜ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಮೊದಲೇ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚಿತ್ರ ಒಡಮೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೇಗನೆ ಗ್ರಹಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

● ಹೆತ್ತವರ ಧ್ವನಿ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿ ಒಂದು ಬೆಳಕು. ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಧ್ವನಿ ಬೆಳಕಿನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ತಾಯಿ ಧ್ವನಿ ಮಕ್ಕಳು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಮಗುವನ್ನು ಮನದಣಿಯುವಂತೆ ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಲಿಕೆ ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

● ಊಟ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿ. ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು, ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸು, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುರಿಸಿದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯಲು ಕಾತುರತೆ ಒಡಮೂಡುತ್ತದೆ.

● ರೇಡಿಯೋ, ಟೇಪ್‌ರೆಕಾರ್ಡರ್ ಚಾಲನೆ- ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಮಾತು- ಹಾಡು-ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಪಂದಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಸಂಗೀತ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ರಹದಾರಿ. ಆದರಿಂದಲೇ ಹಾಡುಗಳ ರಾಗವನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿ ಆಡಿಸಬೇಕು. ನೃತ್ಯ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

● ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಭಿನಂದಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ತರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮುಂದಿನ ಸಾಧನೆಗೆ ದಾರಿ ದೀಪ, ಪ್ರೇರಣೆ. ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಆಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅವರ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿ.

ನೋಡಿದ್ದನ್ನು, ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಪಕ್ಷಿ, ಪ್ರಾಣಿ, ಪ್ರಕೃತಿ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಚಿತ್ರಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಲಿ ನೀವು ತೋರಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಲು ನೆರವಾದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಮುದ್ರದ ಸಹಜ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಅಥವಾ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆನ್ನಿ. ಆಗ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಹರಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಸಮುದ್ರವೆಂದು, ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಬೋಟ್, ದೊಡ್ಡದನ್ನು ಹಡಗು ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕುತೂಹಲ ಗರಿಗೆದರಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿ ಕೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ತಪ್ಪು. ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿರುವಾಗಲೇ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳಿಗೆ ಈ ವಿಷಯ ನೀಡಿದರೆ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಕಿ-ಸಂಖ್ಯೆಗಳು, ಅಕ್ಷರಗಳು, ಪದಗಳು ಅವರ ಬಾಯಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ನುಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಪುನಃ ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಉತ್ತರ ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚಕಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಟಾಗ ಬಸ್ಸು, ಲಾರಿ, ಕಾರು, ಆಟೋ, ಸ್ಕೂಟರ್, ಸೈಕಲ್ ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ವಾಹನಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದುಂಟು. ಯಾವ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಬಸ್ಸು ಎನ್ನುವರು? ಕಾರು ಎಂದರೆ ಯಾವ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ? ಆಟೋದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆ ಏನು? ವಿವರಿಸಿದರಾಯಿತು. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಾಡ್ವಿನ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗಿರುವ ಪ್ರೇಮಾನುಬಂಧವನ್ನು ವಿವಿಧ ವಿಷಯ ಕಲಿಯಲು, ತಿಳಿಯಲು ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆತ್ತವರ ಕಂಠಕ್ಕೆ ಮಾರುಹೋಗುವಷ್ಟು ಬೇರೊಬ್ಬರ ಧ್ವನಿಗೆ ಮಗು ಸ್ಪಂದಿಸದು. ಮೊದ ಮೊದಲು ತಾಯಿ ತಂದೆ ಹೇಳಿದಾಗಲೇ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಲಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆಯೇ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಪ್ರೇರಣಾಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಮನಸ್ಸು ಉತ್ಸುಕವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಲ್ಲವೆ ಮನೆಯೇ ಮೊದಲ ಪಾಠಶಾಲೆ, ತಾಯಿ ಮೊದಲ ಗುರು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದು?

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸರಳವಾದ, ಸೂಕ್ತವಾದ ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಣ್ಣದ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಪಾಕೆಟ್ ಹೊತ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯತ್ತ ಸರಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಇದು ಬೇಡವೇ ಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪಾಕೆಟ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಆಗಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಸದಾ ಅದನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿಯೂ, ಕಡಿಮೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವ ಸರಳ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕು. ಅದು ಪುಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಅಧಿಕಶಕ್ತಿ ತರುತ್ತದೆಂಬ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ತಾಯಂದಿರು ಇದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಣ್ಣಿಸುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಕರುಳು, ಜಠರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳೇ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಶಾರೀರಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ನೈತಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಔನ್ನತ್ಯಕ್ಕೇರಲು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಲು ಹೆತ್ತವರು ಅನುಕೂಲಕರ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾಜ ಘಾತುಕರಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ ಹೆತ್ತ ತಾಯಿ ಕೆಟ್ಟ ಮಗ ಹುಟ್ಟಿದನೆಂದು ಶಪಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಯಾರಿಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಮಗ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿ ಮಗುವೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಗುವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೆಟ್ಟ ಮಗುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಶ್ರದ್ಧೆ ವಹಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೂ ಮೇಧಾವಿಗಳಾಗಬಹುದು. ●

ಪ್ರೀತಿ
(ರೊಮ್ಯಾನ್ಸ್ ಸೈಕಾಲಜಿ)

ಆರ್.ವಿ.ಕಟ್ಟೀಮನಿ, ತಡಕಲ್

ಪ್ರೀತಿ ಬದುಕಿನ ಜೀವಾಳ. ಕಠಿಣ ಹೃದಯಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಜೀವನೋತ್ಸವ ತುಂಬುವ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕುಂಟು. ಸುಂದರ ಯುವಕ– ಯುವತಿಯರು ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಿಲುಕುವುದು, ಮೋಹಗೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಡಾ. ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತರ 'ಮೂಕಜ್ಜಿ' ಹೇಳುವಂತೆ, ''ಹೆಣ್ಣು– ಗಂಡಿನ ಮೋಹ, ಅವರವರು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟ ಪ್ರೇರಣೆ.'' ಈ ಆಕರ್ಷಣೆ ಅಥವಾ ಮೋಹವನ್ನೇ ಬಲ್ಲವರು 'ಪ್ರೀತಿ' ಎಂದು ಕರೆದರು.

ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಿನಿಮಾ, ನಾಟಕ-ಎಲ್ಲಾ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ, ಹಿಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಭಾವವೇ ಪ್ರೀತಿ.

ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರಣಯ, ರೊಮ್ಯಾನ್ಸ್- ಹೀಗೆ ಯಾವ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆದರೂ ಅದು ನೀಡುವ ಅನುಭೂತಿ ಅತಿಮಧುರ. ಮಾನವರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಪಾತ್ರ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖ.

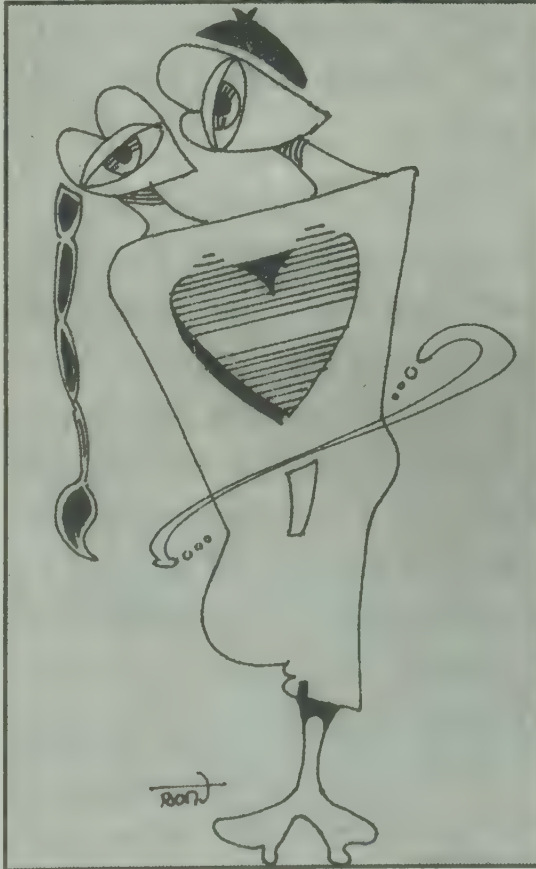
ಪ್ರೀತಿ ಎಂದರೇನು ?

ಸುಂದರ ಯುವಕ- ಯುವತಿಯರು ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಿಲುಕುವುದು, ಮೋಹಗೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಡಾ. ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತರ 'ಮೂಕಜ್ಜಿ' ಹೇಳುವಂತೆ, ''ಹೆಣ್ಣು- ಗಂಡಿನ ಮೋಹ, ಅವರವರು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟ ಪ್ರೇರಣೆ.''

ಈ ಆಕರ್ಷಣೆ ಅಥವಾ ಮೋಹವನ್ನೇ ಬಲ್ಲವರು 'ಪ್ರೀತಿ' ಎಂದು ಕರೆದರು.

ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಲೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದವರು ಅದೊಂದು ಬಗೆಯ ಉನ್ಮಾದಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಪಂಚವೂ ಮರೆಯುತ್ತದೆ.

ತೀವ್ರ ಪ್ರೇಮೋನ್ಮಾದಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವವರು ಜಗತ್ತನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಅಲ್ಲವೇ ಅನಾರ್ಕಲಿಯಂಥ



ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆಣ್ಣು, ಮೊಘಲ್ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಅಕ್ಬರ್‌ನನ್ನು ''ಪ್ಯಾರ್ ಕಿಯಾತೋ ಡರ್‌ನಾ ಕ್ಯಾ?'' ಎಂದು ಧಿಕ್ಕರಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಂತಾದದ್ದು!

ಯುವಕ- ಯುವತಿಯರನ್ನು ಪ್ರಚಂಡ ಉನ್ಮಾದದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ದೂಡುವ ಪ್ರೀತಿ, ಒಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಬಲೆ. ಈ ಬಲೆಯೊಳಗೆ ಯಾರು, ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ, ಏಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ಯಾರೂ ಹೇಳಲಾರರು.

ಇದು ಕಠಿಣಾತ್ಮರನ್ನೂ ಕರಗಿಸಿ, ಕೋಮಲ ಹೃದಯಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಬಲ್ಲದು; ಕೋಮಲ ಹೃದಯಿಗಳು ಕತ್ತಿ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋರಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಲೂಬಲ್ಲುದು ! ಇತಿಹಾಸದ ಅನೇಕ ಯುದ್ಧಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ, ಮಹತ್ತರ ಕಾವ್ಯಗಳಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯೂ ಪ್ರೀತಿಯೇ!

ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳುವ ಮೆದುಳು

ಶೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್‌ನ 'ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ಇರುಳು'



ಎನ್ನುವ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ''ಪ್ರೀತಿಗೆ ಆಹಾರ ಸಂಗೀತವೇ ಆದಲ್ಲಿ, ಆ ಸಂಗೀತವನ್ನು ನುಡಿಸು'' ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದಲೇ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರೀತಿಸಿದ ಹುಡುಗಿಯ ಕೆನ್ನೆಗಳು ಕೆಂಪೇರುವುದೇಕೆ ?

ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಫಿನೈಲ್ ಇಥೈಲಮೈನ್ ಎನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವೊಂದು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತನ್ಮಯತೆ, ಮಧುರ ಅನುಭೂತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರಕ್ತಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಹೃದಯ ವೇಗವಾಗಿ ಹೊಡೆದು ಕೊಳ್ಳಲೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೇಮಪಾಶಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ್ದವರ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಈ ಫಿನೈಲ್ ಅಮೈನ್‌ನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಉತ್ಪಾದನೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಚಿಮ್ಮಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿನ ಅಮಲು

ಪ್ರೇಮಪಾಶಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದವರು ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಸೊಬಗಿನಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಲೋಪ-ದೋಷಗಳಿರಲಿ, ಅವು ಅವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೇ ಏನೋ, ಲೌ ಈಸ್ ಬ್ಲೈಂಡ್ ಎಂದಿರುವುದು ! ತಮ್ಮ ಪ್ರೇಯಸಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಿಯತಮ ಅವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮನೋಹರವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಾಳೆ/ನೆ.

ಅಂದರೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದವರು ಭ್ರಾಂತ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆನ್ನುತ್ತದೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ. ಪ್ರೀತಿಸಿದವರಿಗೂ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರಿಗೂ ಅಷ್ಟೇನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರೇಯಸಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಿಯತಮ ತುಸು ಹೊತ್ತು ಬಳಿಯಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೆ ಜಗತ್ತು ಶೂನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಿಯತಮ ಅಥವಾ ಪ್ರೇಯಸಿಯಲ್ಲಿನ ಅವಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೂಡ ಸುಗುಣಗಳಾಗಿ ಕಂಡು ಬರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಪರಸ್ಪರ ದೂರವಾದಾಗ ಅವರ ತಾಪ ಹೇಳತೀರದು! ಕೇಳುವವರು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ತಲೆ ಚಿಟ್ಟು ಹಿಡಿಸುವಷ್ಟು ತಮ್ಮ ಪ್ರೇಮ ಪುರಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಕೊರೆದಾರು! ಇವೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕಾರಣ, ಪ್ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗೆ ಪಕ್ಕಾದಾಗ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮಾರ್ಪಾಡು.

ಯಾರು ಯಾರನ್ನು ಏಕೆ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ ?

ಯೌವನಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಈ ಹಗಲುಗನಸುಗಳು ಅವರವರ ಕಲ್ಪನಾ ಚಾತುರ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟ, ಮೋಜು ಇರುತ್ತವೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಮಧುರ ಘಟ್ಟ ಯೌವನದ ಮೊದಲ ಭಾಗ ಟೀನ್ ಏಜ್ ಎಂದಾದರೆ, ಆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸುಳಿದಾಡುವ ಪ್ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಧುರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ; ಇನ್ನೊಂದು ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಿರುವುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡಿದಾಗ, ತುಟಿಯ ಮುರುಕಿಸುವಿಕೆ, ಒಂದು ತುಂಟ ನಗು, ಕಣ್ಣಂಚಿನಿಂದ ನೋಡುವ ಓರೆನೋಟ, ನಡಿಗೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ನರಗಳನ್ನು ಮೀಟುವ ವಯ್ಯಾರ, ಶಂಖದಂತಹ ಕೊರಳಿನ ಕೋಮಲತೆ, ಕಣ್ಣಂಚುಗಳಿಂದ ಜಾರಿ ಕೆನ್ನೆಗಳ ಕೋಮಲತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗುವ ಒಂದು ಹೊಳಪು, ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ವೀಣೆ ಮೀಟಿದಂತಹ ಇಂಪು. ಇಂಥ ಅಂಶಗಳು ಬೆರೆತು ಒಂದಾನೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯತ್ತ ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಕುರುಡಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇನ್ನುಳಿದ ಲೋಕವೆಲ್ಲ ಶೂನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಹೋದರೂ ಅವರ ಕಲ್ಪನೆಯೇ.



ಪ್ರೀತಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಯ್ಕೆ ಹೇಗೆ ?

ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯನ್ನೇ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅವಳ ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ, ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲೂ ಬಗೆಬಗೆಯ ಹುಡುಗರಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಚುರುಕಾಗಿ, ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಮಾತಾಡುವವನಾಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ದೃಢ ಮೈಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೀರೋನಂತಿರ ಬಹುದು. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಿ, ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದು ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವದವನಾಗಿದ್ದರೆ ಮಗದೊಬ್ಬ ತೆಳ್ಳಗೆ, ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಕಂದಿ ಹೋಗುವಷ್ಟು ಕೋಮಲನಾಗಿರ ಬಹುದು.

ಇವರಲ್ಲಿ ಎಂಥ ಯುವಕ ಎಂಥ ಯುವತಿಗೆ ಹಿಡಿಸುತ್ತಾನೆನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿಕರ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಹಿರಿಯ ಮಗಳಾಗಿದ್ದು ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರುತ್ತಿರುವ ಯುವತಿಗೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಿದ್ದು, ಮುಗ್ಧನಂತೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಯುವಕರು ಹಿಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಯುವತಿಯಲ್ಲಿನ ಮಾತೃ ಸ್ವಭಾವ ಅವನತ್ತ ಪ್ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಅನುಕೂಲಸ್ಥರ ಮಗಳಾಗಿದ್ದು, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ-ತಾಪತ್ರಯ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇಲ್ಲದ ಮುಗುದೆಯರಿಗೆ ಚುರುಕು ಸ್ವಭಾವದ, ಉಲ್ಲಸಿತರಾಗಿರುವ ಹುಡುಗರು ಹಿಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಷ್ಟಾಗಿ ನೈತಿಕ ಕಟ್ಟು-ಪಾಡುಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಬೆಳೆದ ಯುವತಿಯರು ಒಳ್ಳೆಯ ಮೈಕಟ್ಟಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಯುವತಿಯರು ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಅಪೀಲ್ ನೋಡಿ ಮೋಹಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪುರುಷರ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ

ಇನ್ನು ಯುವಕರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೋಡಿದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಯುವಕರೆಲ್ಲರೂ ಸೌಂದರ್ಯ, ಆಕರ್ಷಣೆ ಇರುವ ಯುವತಿಯರನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ನೀತಿ-ನಿಯಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಯುವಕರು ಗಂಭೀರವಾಗಿರುವ ಯುವತಿಯರನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ ಅಂಥ ಯುವತಿಯರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಕೂಡ ಇವರು ಸಿದ್ಧರಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಾಗರಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಯುವಕರು ಚುರುಕು ಸ್ವಭಾವದ ನಾಲ್ವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ, ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿರುವ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರೀತಿಯ ವ್ಯವಹಾರ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಯುವುದುಂಟು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣನಾದ ಯುವಕ ನಾಪತ್ತೆಯಾದಾಗ, ಆ ಯುವತಿ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಮುಳುಮುಳು ಅತ್ತು, ಆಮೇಲೆ ಉಸಿರೆತ್ತದೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಕುದುರಿಸುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು.

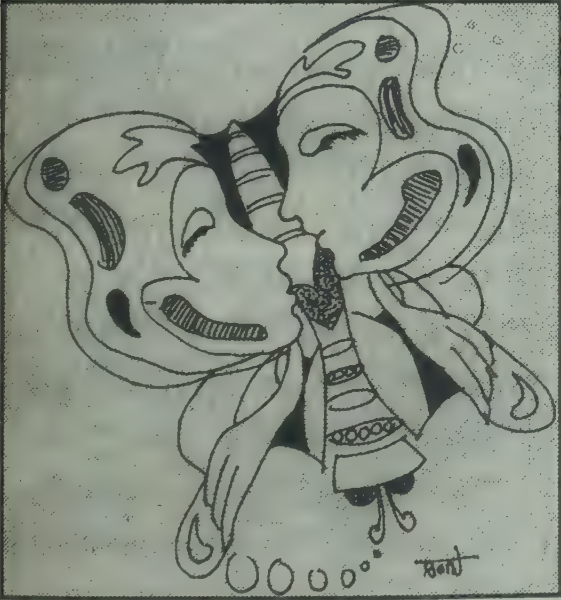
ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಬೇರೆ, ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇರೆ ! ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ಅಥವಾ ಯುವತಿ, ತಮಗೆ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ತಾನು ಅಭಿಮಾನಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬಹುದು. ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ತನಗೆ ಸನಿಹವಾದ ಅಥವಾ ತನಗೆ ಆತ್ಮೀಯನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರವಷ್ಟೇ

ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಯುವಕನೊಬ್ಬನಿಗೆ ವಿನಯ ಸ್ವಭಾವದ, ತಗ್ಗಿಬಗ್ಗಿ ನಡೆಯುವ ಹುಡುಗಿ, ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಬಟ್ಟಲುಕಂಗಳ ಕೆಂಪುಕೆನ್ನೆಗಳ ಯುವತಿ ಇಷ್ಟವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಚುರುಕು ಸ್ವಭಾವದ ನಾಲ್ವರೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಎಣ್ಣೆಗೆಂಪು ಬಣ್ಣದ, ಗುಳಿಕಂಗಳ ಯುವತಿಯೊಂದಿಗೆ ಗಾಢ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ! ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಜಾಸ್ತಿ ಸಲಿಗೆ ಏರ್ಪಟ್ಟು ಪ್ರೀತಿ ಚಿಗುರುವುದುಂಟು.

ಇದನ್ನು 'ಕನ್ವೀನಿಯಂಟ್ ಪ್ರೀತಿ' ಎನ್ನಬಹುದು. ಇಂಥ ಪ್ರೀತಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗ ಮುರುಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೀತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲುದೆ?

ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ರೋಮಿಯೋ-ಜ್ಯೂಲಿಯಟ್, ದೇವದಾಸ್-ಪಾರ್ವತಿಯರ ಪ್ರೀತಿ ಈ ವರ್ಗದ್ದು. ಇಂಥ



ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದವರಿಗೆ ಉಳಿದ ಜಗತ್ತು ನಿಮಿತ್ತ ಮಾತ್ರವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಗುಪಕ್ರಮಿಸುವ ಮುನ್ನವೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳೇ. ಆ ಪ್ರೀತಿ ನೋಡಲು, ಓದಲು ಮಧುರವಾಗಿಯೂ ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಆಗಿಯೂ ಇದೆ ಎಂದರೂ ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಅಂಥ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ದಾರುಣವಾದ ವ್ಯಥೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಕೆಲ ದುರದೃಷ್ಟವಂತರಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಅವರು ಪ್ರೀತಿಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದುಂಟು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆ ರೀತಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದ ಪ್ರಿಯತಮ ಅಥವಾ ಪ್ರೇಯಸಿ ಅವರ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೇ ಮತ್ತೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ನೋಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ನೋವು, ಸಂಕಟ ವರ್ಣನಾತೀತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಸೂಯೆಯ ಆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ನರಾದವರು ಬೆಂದು ಬೆಂದು ನರಳಿದರೆ, ತುಸು ದುಷ್ಟತನವಿರುವವರು ಖಳನಾಯಕರಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಮರುಕಕ್ಕೆ ಅರ್ಹವಾದ ಪ್ರೀತಿ!

ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿ

ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನುವುದು ಸಿಹಿಯಾದ 'ನೋವು' ಹಿತಕರ 'ಕಾಯಿಲೆ' ಎಂದೆಲ್ಲ ಕವಿಗಳು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಒಮ್ಮಿಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಸುವುದು, ಪ್ರೀತಿಯ ಸುಳಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು-ಇವೆಲ್ಲಾ ಮನುಷ್ಯನ ಮನೋಲಹರಿ, ವರ್ತನೆ, ಆಲೋಚನಾ ಧೋರಣೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಸಂತೋಷಕರ ಬದುಕಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರೀತಿ ಎಂದೊಡನೆಯೇ ನಮಗೆ ನೆನಪಾಗುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿ, ಸೋದರ-ಸೋದರಿಯರ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿ ಮುಂತಾದವು. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದೇ 'ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿ'.

ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಈ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರೇಯಸಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಿಯತಮ ಬೇಕೆನ್ನಿಸುವುದು,



ಅವರು ತನಗೆ ದಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ತಾನು ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು, ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಪ್ರಾಣತ್ಯಾಗಕ್ಕೂ ಸಿದ್ಧರಾಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೇಮ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ



ಕಳವಳ, ತಳಮಳ. ಹೃದಯ ವೇಗವಾಗಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಚಲನೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂಗೈಗಳು ಬೆವರುತ್ತವೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಶಕ್ತಿಯುಡುಗಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು-ನಿದ್ರೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರೀತಿಸುವ, ಪ್ರೀತಿಗೊಳಗಾಗಿರುವ ಭಾವನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಹಾರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಆಕರ್ಷಣೆ, ವ್ಯಾಮೋಹ...

ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಣೆ, ವ್ಯಾಮೋಹ, ಲೈಂಗಿಕ ವಾಂಛೆ-ಇವು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿರುಸು ಕೂಡ ಜಾಸ್ತಿ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಈ ಪ್ರೀತಿ ಕರಗಿ, ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುವ ಅವಕಾಶಗಳೂ ಜಾಸ್ತಿ. ಹೊಸದಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದವರ ನಡುವೆ ಇರುವ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಪ್ರೀತಿಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ

ಪ್ರೇಯಸಿ-ಪ್ರಿಯತಮರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ?

★ ಪ್ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ-ಪ್ರಿಯತಮ, ಪ್ರೇಯಸಿಯ ಮೇಲೆ ತನಗಿರುವ ಪ್ರೀತಿ ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟು, ಆಕಾಶದಷ್ಟು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

★ ತಮಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅತ್ಯಂತ ಗುಟ್ಟಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದೂ ಕೂಡ ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ-ಆದರಗಳನ್ನು

ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಪರಸ್ಪರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಆಸರೆ ಕೊಟ್ಟು, ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

★ "ನಿನ್ನ ಸಾಮೀಪ್ಯ ನನಗೆ ಬಲು ಹಿತಕರ" ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕ-ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನದ ಮೂಲಕವೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

★ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಟ್ಟು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

★ ಆಲಿಂಗನ, ಚುಂಬನ, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿಯೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

★ ಪರಸ್ಪರರಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಲೋಪ-ದೋಷಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಲು ಹೋಗದೆ ಉಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ-ಬಾಂಧವ್ಯ ಅಲ್ಲದೆ, ಆ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜ ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆನ್ನುವುದೂ ಪ್ರೀತಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಪ್ರೀತಿಗೂ ತಳುಕು

"ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ"-ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ಸುಂದರವಾಗಿರುವವರು ಮಾತ್ರವಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿಯ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಅದರಲ್ಲೇ ಲೀನರಾಗುತ್ತಾರೆ.



ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ನಿಜ?

ಬದುಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ, ಸುಂದರ ರೂಪಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ರೊಮ್ಯಾನ್ಸ್ ಕೂಡಾ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ.

ಸುಂದರವಾದ ರೂಪ ಮೋಹವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದರೆ, ಸಾಮೀಪ್ಯ, ಬೆರೆಯುವ ಗುಣಗಳು ಈ ಮೋಹವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಒಂದು ತೊಡಕೂ ಇದೆ. ಸುಂದರವಾಗಿಲ್ಲದವರು ತೀರಾ ಸುಂದರವಾಗಿರುವವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಾಹಸಕ್ಕೆಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಾವೆಲ್ಲಿ ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೋ ಎನ್ನುವ ಭಯ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ! ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆಯಾದರೂ, ಕೆಲಕಾಲದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಸುಂದರವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ತನಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಸುಂದರವಾಗಿರುವ ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಂತೃಪ್ತಿ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ಸುಂದರವಾಗಿರದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ (ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗಿಂತಲೂ) ಒಳಗೊಳಗೇ ಕೀಳರಿಮೆಯ ಭಾವನೆಗೆಪಕ್ಕಾಗುವುದುಂಟು.

ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿ

ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ, ಆಡಿ ಬೆಳೆದ ಯುವಕ, ಯುವತಿಯರ ನಡುವೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಅಣ್ಣ-ತಂಗಿ, ಅಥವಾ ಅಕ್ಕ-ತಮ್ಮನೇ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ.

ಬಹುಶಃ ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಅವರ ನಡುವೆ ಸಮಾಜದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸೋದರ-ಸೋದರಿ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು!

ಎರಡು ಲಕ್ಷಣಗಳ ಪ್ರೀತಿಯ ನುಡಿಕಟ್ಟು

1. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮರ್ಯಾದೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವವರು, ಹೊಗಳುವವರು, ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಸದಭಿಪ್ರಾಯ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವವರು-ಇಂಥವರನ್ನು ನಾವು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ, ಅಭಿಮಾನಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅವರತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ.

2. ಟೀಕಿಸುವವರು, ಗೇಲಿ ಮಾಡಿ ಮಾತಾಡುವವರು, ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೀಡಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವವರು, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ನೋಡುವವರು-ಅಂಥವರ ಬಗ್ಗೆ ಅನಿಚ್ಛೆಯನ್ನೂ, ವಿಮುಖತೆಯನ್ನೂ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.



ಋಣಾತ್ಮಕ ಆಕರ್ಷಣೆ

ಸಹಜವಾಗಿ ನಾವು ಆಕರ್ಷಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಸೌಂದರ್ಯ, ಚುರುಕುತನ, ತುಂಟತನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಅವರು ತನಗೆ ಹಿಡಿಸದ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯತ್ತಲೆ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆ ಯುವತಿ ಸುಂದರಳಾಗಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ತಾನು ಹೇಳುವುದೇ ಸರಿ ಎನ್ನುವ ಧೋರಣೆಯಲ್ಲಿ ವಟಗುಟ್ಟುವವಳಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಬೆರಳು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವವಳಾಗಿರಬಹುದು. ಆಕಳಿಸುತ್ತಾ ಬಾಯಿಗೆ ಕೈ ಅಡ್ಡ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಅವಲಕ್ಷಣಕಾರಿ ಮ್ಯಾನರಿಸ್ಮ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಆಗ ಯುವಕ, "ಈ ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಏಗೋದು ನನ್ನಿಂದಾಗದಪ್ಪಾ" ಎಂದುಕೊಂಡು ದೂರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಯುವಕನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯುವತಿಯು ಮಾಡುವುದಾದರೂ ಇದನ್ನೇ.

ಶಾರೀರಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ

ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಒಂದು ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 40ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಶೇಕಡಾ 23ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಾವು ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಿಲುಕಲು ಸುಂದರವಾದ ರೂಪಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಆದರೆ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಿಲ್ಲ, ಪುರುಷರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಬ್ಬಳೇ ಸ್ತ್ರೀ

ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀಯರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಗಂಡಸು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಕೆಲವರು ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲಿನ ಗುಳಿ ಕಂಡು ಮೈಮರೆಯಬಹುದು. ಲೋಕೋ ಭಿನ್ನ ರುಚಿಃ ! ಯಾರ ಹುಚ್ಚು ಅವರಿಗಾನಂದ... !

ಪುರುಷನಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ವಿಶ್ವಸುಂದರಿಗೆ ಅರ್ಹತೆಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ :

★ **ಎತ್ತರ-ಐದು ಅಡಿ, ಎಂಟು ಅಂಗುಲ.**

★ **ವಕ್ಷ, ಸೊಂಟ, ನಿತಂಬಗಳ ಅಳತೆ**

★ **ಇನ್ನು ಮುಖದ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡುವುದಾದರೆ,**

ಕನಿಂಗ್ಹಾಮ್ ಎನ್ನುವ ವೈದ್ಯ, ಅನೇಕ ಜನ ಅಮೆರಿಕನ್ ಸುಂದರಿಯರನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ನಂತರ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಒಂದೊಂದೂ ಭಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅಂಥ ಯುವತಿಯರು ಸುಂದರಿಯರಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

★ **ಕಣ್ಣಿನ ಅಗಲ:** ಈ ಕೆನ್ನೆಯಿಂದ ಆ ಕೆನ್ನೆಯವರೆಗೆ ಇರುವ ಒಟ್ಟಾರೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಉದ್ದದಲ್ಲಿ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಪಾಲು.

★ **ಗದ್ದದ ಉದ್ದ:** ಹಣೆಯಿಂದ ಗದ್ದದ ಅಂಚಿನವರೆಗೂ ಇರುವ ಉದ್ದದಲ್ಲಿ ಐದನೇ ಒಂದು ಭಾಗ.

★ **ಕಣ್ಣ ಪಾಪೆಗಳ ಅಗಲ:** ಎರಡು ಕೆನ್ನೆಯ ಉಬ್ಬುಗಳ ನಡುವಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಹದಿನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾಲು.

★ **ಮೂಗಿನ ವೈಶಾಲ್ಯ:** ಒಟ್ಟಾರೆ ಮುಖದ ವೈಶಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಐದರಲ್ಲೊಂದು ಪಾಲಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ.

★ **ಬಾಯಿಯ ಅಗಲ:** ಮೇಲೆ ಹೇಳಲಾದಂಥ ಮುಖದ ಅಗಲದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅಂದರೆ ಶೇಕಡಾ 50.

ಆದರೆ ಕೆಲವು ಪುರುಷರು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ತ್ರೀತ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಆದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪುರುಷ ಯೌವನ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೋಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಯೌವನ, ಆರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವುದು.

ಘನವಾದ ನಿತಂಬಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೆ ; ಘನವಾದ ವಕ್ಷೋಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ಹಾಲು ನೀಡಿ ಪೋಷಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎನ್ನುವುದು ಪುರುಷನ ಭಾವನೆ.

ವಕ್ಷೋಜಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆ

★ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ಗುಣ, ಮುನ್ನುಗ್ಗುವ ಸ್ವಭಾವವಿರುವ ಬಹಿರ್ಮುಖಿ ಪುರುಷರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ-ದೊಡ್ಡ ಸ್ತನಗಳ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

★ ಪಿರ್ರೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮೋಹಗೊಳ್ಳುವ ಪುರುಷ, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗುವವನಿಗಿಂತಲೂ ಪರಿಪಕ್ವ ಮನೋಭಾವ ಉಳ್ಳವನಾಗಿರುತ್ತಾನಂತೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಗಂಡಸರು ಹೆಣ್ಣಿನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪರಿಪುಷ್ಟವಾಗಿರುವ ತುಂಬು ಮೈಮಾಟವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಣೆ

ಸ್ತ್ರೀಯರೆಲ್ಲರೂ ತಮಗಿಂತಲೂ ಐದಾರಿಂಚು ಎತ್ತರವಿರುವ ಪುರುಷರನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುವ ಪಿರ್ರೆಗಳು, ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಟ್ಟಸವಾಗಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆ, ನೆಟ್ಟಗೆ, ನಾಜೂಕಾಗಿ ಇರುವ ಪುರುಷರು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ತೆಳುವಾದ ಹೊಟ್ಟೆ ಇರುವ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಜಾರಿ ಇಳಿ ಬಿದ್ದಿರದೆ ಬಿಗುವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು, ವಶವರ್ತಿ (ಶರಣಾಗತಿ) ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕಾರ, ದರ್ಪವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಪುರುಷರನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಧಿಕಾರ, ಹಣವಿರುವ ಪುರುಷರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಸುಖ-ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲರೆನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ!

ಹೀಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಸ್ತ್ರಿ-ಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ಯ, ವರ್ಚಸ್ಸುಳ್ಳ ಭಿನ್ನಲಿಂಗಿಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡುವ, ನಂಬಲರ್ಹವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವವರನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ನಂಬಿಕೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಲಿ, ಪುರುಷನಾಗಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವಯಸ್ಸು, ಮತ-ಧರ್ಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಇರುವವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದುಂಟು.

ಭಿನ್ನಲಿಂಗೀಯರಲ್ಲಿ ಆದ್ಯತೆಯ ಅಂಶಗಳು

ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಬಯಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು

1. ಗುರಿಸಾಧನೆ
2. ನಾಯಕತ್ವ ಲಕ್ಷಣ
3. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕಂಗೊಳಿಸುವುದು
4. ಸಂಪಾದನೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
5. ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ
6. ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
7. ಗಮನ, ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು
8. ಸಹಜಪ್ರಜ್ಞೆ(ಕಾಮನ್‌ಸೆನ್ಸ್) ಹೊಂದಿರುವುದು



9. ಶರೀರದಾರ್ಢ್ಯ
10. ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದು.

ಇಲ್ಲಿ ಪುರುಷನ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಗಂಡಸು ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಯಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು

1. ಸುಂದರವಾದ ದೇಹ
2. ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಜಾಣ್ಮೆ
3. ಪ್ರೀತಿ-ಅನುರಾಗ
4. ನಾಲ್ವರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆಯುವ ಜಾಣ್ಮೆ
5. ಮನೆಯನ್ನು ಮಟ್ಟಸವಾಗಿರಿಸುವ ಜಾಣ್ಮೆ
6. ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೈಪುಣ್ಯ

7. ಇತರರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು
8. ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿರುಚಿಗಳು
9. ನೀತಿಬದ್ಧತೆ
10. ಕಲಾತ್ಮಕ ಹೃದಯ

ಪ್ರೀತಿ ಇದೆಯೆ ? ಇಲ್ಲವೆ ? ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಾದರೂ ತನ್ನ ಪ್ರೇಯಸಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಿಯತಮನಿಗೆ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಇದೆಯೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಬಯಕೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಜನರೆಲ್ಲಾ ಕೃತ್ರಿಮತೆಗೆ, ನಟನೆಗೆ ರೂಢಿಗೊಂಡಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯತಮನನ್ನಾಗಲಿ, ಪ್ರೇಯಸಿಯನ್ನಾಗಲಿ, ''ನಿನಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಇದೆಯೆ ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಬರುವ ಉತ್ತರ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇತ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸತ್ಯದ ಪಾಲೆಷ್ಟು, ಸುಳ್ಳಿನ ಪಾಲೆಷ್ಟು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯತಮ ಅಥವಾ ಪ್ರೇಯಸಿಗೆ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಇದೆಯೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಬಹುದು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮನೋಭಾವಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಸೂಯಾ ಪರೀಕ್ಷೆ

ನೀವು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಯಸಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ-ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಯಸಿಗಿಂತಲೂ ಸುಂದರಳಾದ, ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿರುವ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಯುವತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಿರೆಂದು ಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆ ಯುವತಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅಮಿತ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿದ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಯಸಿ, ''ನೀವು ಆ ಯುವತಿಯೊಂದಿಗೆ ಯಾಕಷ್ಟು ಮಾತಾಡ್ತಿದೀರಾ? ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನುಂಗೋ ಥರಾ ಹೇಗೆ ನೋಡ್ತಿದಾಳೆ ? ನೀವು ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಸಲಿಗೆಯಿಂದಿರುವುದು ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ''-ಎಂದಳೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಯಸಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಇದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ.

ಜೋಕ್ಸ್‌ಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ

ನೀವು ಒಬ್ಬ ಯುವತಿಯೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ನೀವು ಅವಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಏನೋ ಜೋಕ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ-ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಯಾವುದೋ ಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತೀರಿ, ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಪಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು,

''ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬ ಯುವತಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಷಿ ಈಸ್ ವೆರಿ ಸ್ಪಶಲ್ ಟು ಮೀ'' ಎನ್ನುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ಆ ಮಾತು ಆಡಿದೊಡನೆಯೇ ಅವಳು ನಿಮ್ಮತ್ತ ಅರ್ಥವತ್ತಾಗಿ ನೋಡಿ ಮುಗುಳ್ನಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಮ ಕೈಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಅದುಮಿದಳೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ಅವಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ದೂರ ದೂರ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ...

''ಎರಡು ವಾರ ನಾವು ಭೇಟಿಯಾಗೋಕ್ಕಾಗಲ್ಲ, ನಾನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕು''- ಎನ್ನುತ್ತೀರಿ.

ಆಗ ಅವಳು-''ಅಯ್ಯಯ್ಯೋ ಎರಡು ವಾರಗಳೇ, ನನಗೆ ಎರಡು ಯುಗಗಳಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತವೆ'' ಎಂದಳೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ಅವಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಇರುವುದು ಖಾತ್ರಿ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಅವಳು ''ಎರಡೇ ವಾರ ತಾನೇ, ಬೇಗ ದಿನಗಳು ಉರುಳಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ'' ಎಂದರೆ, ನೀವು ಅವಳ ಮೇಲಿನ ಆಸೆಗೆ ಎಳ್ಳು-ನೀರು ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಇತರರ ಬಳಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ

ನಿಮ್ಮ ಗೈರುಹಾಜರಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳ ಬಳಿ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ಅವಳು ಅದನ್ನು ಖಂಡಿಸುತ್ತಾ ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿದಳೆಂದರೆ ಅವಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಇದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಇತರರ ಬಳಿ ಅವಳು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಉನ್ನತವಾಗಿ, ಇತ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾಳೆಂದರೆ ಅವಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಅವಳು ಯಾರೊಂದಿಗೋ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ನಾಲ್ವರೊಂದಿಗಿರುವಾಗ ನೀವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಿರೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಳು ಥಟ್ಟನೆ ನಿಮ್ಮತ್ತ ನೋಡಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಿನುಗಿಸಿದಳೆಂದರೆ ಅವಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಇದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗಲ್ಲದೆ, ಯಥಾಲಾಪವಾಗಿ ನಿಮ್ಮತ್ತ ಒಂದು ನೋಟ ಎಸೆದು, ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಹರಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋದಳೆಂದರೆ ಅವಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿಯಾಗಲೀ, ಪ್ರೀತಿಯಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಿಯತಮನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಯುವತಿಯೂ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು.

''ಐ ಲವ್ ಯು'' '' ಐ ಲೈಕ್‌ಯೂ'' ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು ?

ಗೆಳತಿಯ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡುವಾಗ ನೀವು ಮೈಮರೆಯುತ್ತೀರಿ. ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಈ ಲೋಕವನ್ನೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನೂ ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಅದನ್ನು ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ?

ಪ್ರೀತಿ !

ಹೌದು. ನೀವು ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿರುವಿರೆಂದು ಅದರರ್ಥ.

ಪುರಾತನ ಕವಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಆಧುನಿಕ ಕವಿಗಳವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಜನ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ರೊಮ್ಯಾನ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಳೆದ ಎರಡು-ಮೂರು ದಶಕಗಳಿಂದ ಆಧುನಿಕ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನುವುದು ಹೀಗೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಿವು ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲು ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯುವತಿ ಅಥವಾ ಯುವಕನಿಗಿಂತಲೂ ಹೊಸಬರ ಬಗ್ಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಎಷ್ಟೇ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ಮನುಷ್ಯರು ತಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮನ್ನು ಹೋಲುವವ ರೆಂದರೆ, ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ತಾನು ಬೆಳೆದ ಮನೆಯವರನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಿರುವವರೆಂದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯುವಕನಾದರೆ ತಾನು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡುವ ತಾಯಿ, ತಂಗಿ, ಅಕ್ಕ, ಅತ್ತೆ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ; ಯುವತಿಯಾದರೆ ತಂದೆ, ಅಣ್ಣ, ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ಅಥವಾ ಸೋದರಮಾವನಂಥವರನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಷ್ಟ, ಪ್ರೀತಿ

ಕೆಲವರು ''ನೀನೆಂದರೆ ನನಗಿಷ್ಟ-ಐ ಲೈಕ್ ಯೂ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ''ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ- ಐ ಲವ್ ಯೂ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪ್ರೀತಿ, ಇಷ್ಟ ಎನ್ನುವವು ಎರಡೂ ಒಂದೇಯೆ ? ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯೆ? ಇಷ್ಟ ತೀವ್ರವಾದರೆ ಪ್ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆಯೆ ? ಅಥವಾ ಪ್ರೀತಿ ತೀವ್ರ ವಾದರೆ ಇಷ್ಟವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೆ ?

ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರೀತಿ ಎಲ್ಲಿ ?

ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಇಷ್ಟವಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ಇಷ್ಟಪಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರೀತಿಸಲಾರೆವು.

ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಇಷ್ಟ, ಪ್ರೀತಿ- ಇವೆರಡೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳು. ಯುವಕ -ಯುವತಿಯರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಕೇವಲ ಇಷ್ಟವಷ್ಟೇ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಸ್ನೇಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯೂ ಇದ್ದು, ಅದು ಗಾಢವಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಣಯ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ,

★ ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿ (ಪ್ರಣಯ) ಯಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಂಟಸಿ ಇರುತ್ತದೆ. ದೂರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಪರಸ್ಪರ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಆನಂದಪಡುವುದು ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣ.

★ ಇನ್ನು ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮುಖ್ಯವಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದು. ಬೇರೊಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಂಟಸಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಅದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

★ ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ದ್ವೇಷ ಎನ್ನುವ ಎರಡು ವಿರುದ್ಧ ಉದ್ವೇಗ ಭಾವನೆ ಗಳ ತಾಕಲಾಟವಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯುವತಿ ಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿರುವನೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಎಷ್ಟು ಕಾಲವಾದರೂ ಆ ಯುವತಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವನಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ದ್ವೇಷವೂ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನಿಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು.

★ ಇಷ್ಟಪಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈ ದ್ವೇಷದ ಭಾವನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿರುವುದು ಕೇವಲ ಇಷ್ಟ ಮಾತ್ರ.

★ ಇಷ್ಟವೆನ್ನುವುದು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿ ಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರೀತಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಕುಗ್ಗ ತೊಡಗಿ, ಕೊನೆಗೆ ಕರಗಿ(ಫೇಡ್‌ಔಟ್) ಹೋಗು ತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಬಲ್ಲವರು ಮದುವೆಗೆ ಇಷ್ಟ ಮುಖ್ಯವೇ ಹೊರತು, ಪ್ರೀತಿ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು.

ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಯಸಿದ ಯುವಕ ಅಥವಾ ಯುವತಿ ಸಂಗಾತಿಯಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಇಷ್ಟವಿದೆಯೋ, ಪ್ರೀತಿ ಇದೆಯೋ ಎನ್ನು ವುದನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಿನಿಮಾ ಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿ ಯಂಥದಿದ್ದರೆ ಅದು ಬೇಗದಲ್ಲೇ ಫೇಡ್‌ಔಟ್ ಆಗುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮದುವೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ದಂತೆ ತುಸು ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ನೋಡುವು ದೊಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಮೋಹಕ್ಕಿಂತಲೂ ಇಷ್ಟವೇ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲದೆ ಮದುವೆಗೆ ಒಪ್ಪಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಆಕರ್ಷಣೆ. ಆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಕೆಲ ಕಾಲ ವಿದ್ದು ನಂತರ ಮಾಯವಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಅಪ ರೂಪದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಜೀವನವಿಡೀ ಇರಲೂಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೊಮ್ಯಾಂ ಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿಯ ಆಯಸ್ಸು ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷ ದಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷದವರೆಗಿರುವ ಅವಕಾಶ ವಿದೆ.

ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕ್ವಿಜ್

ನೀವು ಯುವಕನಾಗಿದ್ದರೆ- ಯುವತಿಯೊ ಬ್ಬಳ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿ ಇದೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅವಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿ ಇದೆ ಎನ್ನು ವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆಯೆ ? (ಇದು ಯುವತಿಯರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ).

ನಿಮಗೋಸ್ಕರವೇ ಈ ಪುಟ್ಟ ಕ್ವಿಜ್. ಇದ ರಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಹೇಳಿಕೆಗಳಿವೆ. ಯುವತಿ ಅಥವಾ ಯುವಕನ ಹೆಸರನ್ನು ಮೇಲೆ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಂದೊಂದು ಹೇಳಿಕೆಯ ಎದುರಿಗೆ ಈ ಯುವತಿ ಅಥವಾ ಯುವಕನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿರುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೀವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಂಗೀಕರಿ ಸುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕುರಿತು ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತರವರೆಗೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ- ನೀವು ಆ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದಕ್ಕೆ ನೀವು ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಕ- ಸೊನ್ನೆ. ಪೂರ್ತಿ ಯಾಗಿ ಒಪ್ಪುವುದಾದರೆ 10 ಅಂಕಗಳು, ಶೇಕಡಾ 40ರಷ್ಟು ಒಪ್ಪುವುದಾದರೆ 4 ಅಂಕಗಳು- ಈ ರೀತಿ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. ... ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಪೂರ್ತಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ.
2. ... ಗೋಸ್ಕರ ನಾನು ಎಂಥ ಹುಚ್ಚು ಕೆಲಸವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
3. ... ಬಳಿ ಇರದಿದ್ದರೆ ಜಗತ್ತೇ ಶೂನ್ಯವೆನ್ನುವಂತೆ ಸಂಕಟಪಡುತ್ತೇನೆ.
4. ನಾನು ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವಾಗ... ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಸಮಾಧಾನ ಪಡೆಯಬೇಕೆನಿಸು ತ್ತದೆ.
5. ... ನ/ಳ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು ನನ್ನ ಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂಬುದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.
6. ... ಎಂಥ ಹುಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ನಾನು ಕ್ಷಮಿಸಬಲ್ಲೆ.
7. ... ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ವಿಶ್ವಾಸವಿರಿಸಿದರೆ ಅಷ್ಟು ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತೇನೆ.
8. ...ಇರದಿದ್ದರೆ ನಾನೂ ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೇಲಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವಕ್ಕೂ ನೀವು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೌದು ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ 80 ಅಂಕಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮಗೆ 80 ಅಂಕ ಗಳು ಲಭಿಸಿದರೆ ನೀವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವಿರೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಬಂದರೆ ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಕಡಿಮೆ ಎಂದರ್ಥ !

ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಯಸಿ-ಪ್ರಿಯತಮರ ಪ್ರೀತಿ

ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ- ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರೇಮ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ರೊಮ್ಯಾನ್ಸ್ ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೇಯಸಿ- ಪ್ರಿಯತಮರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಈ ಎರಡರ ನಡುವೆ ಅನೇಕ ಸಾಮ್ಯತೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅವೇನೆಂದರೆ :

ತಾಯಿ ಬಳಿಯಲ್ಲೇ ಇರುವಾಗ ಮಗು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತ ಲಿನ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿ ಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ದೂರ ಹೋದೊಡನೆಯೇ ಅಳುವ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೇಯಸಿ- ಪ್ರಿಯತಮರ ಪ್ರೀತಿ ಕೂಡಾ ಇಷ್ಟೇ. ಪ್ರೀತಿ ಸಫಲವಾದಾಗ ತಮ್ಮಷ್ಟು ಸಂತೋಷಿಗಳು ಬೇರೊಬ್ಬರಿಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತೆ ವರ್ತಿ ಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿರಸ್ಕಾರ ಎದುರಾದಾಗ ವಿಪರೀತ ವೇದನೆಯನ್ನೂ, ದುಃಖವನ್ನೂ

ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೇಯಸಿ- ಪ್ರಿಯತಮರ ವರ್ತನೆಯೂ ಇಂಥದ್ದೇ.

ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ ತಾಯಿ-ಮಕ್ಕಳು, ಪ್ರೇಯಸಿ-ಪ್ರಿಯತಮರು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಉದ್ವೇಗ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.



ತನಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ವಿಷಯವನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲ ಮಗುವಿಗಿರುವಂತೆಯೇ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲ ಪ್ರೇಯಸಿ, ಪ್ರಿಯತಮರಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಅಂಗೀಕಾರ ಸೂಚಿಸಿದಾಗ ಮಗು ಸಂತುಷ್ಟನಾದಂತೆ ಪ್ರಿಯತಮ ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರೇಯಸಿ ತಾನು ಹೇಳಿದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಂಗೀಕಾರವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಾಗ ಆ ಪ್ರೇಯಸಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಿಯತಮ ಕೂಡ ಸಂತುಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ/ತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥ

ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೀತಿ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೀತಿ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಬರೀ ಬೊಗಳೆ ಸುದ್ದಿಗಳು! ಕಥೆ-ಕಾದಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಷ್ಟೇ ಪ್ರಯೋಜನ. ವಾಸ್ತವ ಏನೆಂದರೆ,

ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬ ಸ್ವಾರ್ಥ ಪರವಾದದ್ದು

ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ ತನಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಅರ್ಹತೆಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಅಥವಾ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಂದರೆ, ಅವಳು ಅವನಲ್ಲಿನ ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ಅರ್ಹತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿರುತ್ತಾಳೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಾವು ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯವಿರದಿದ್ದರೂ, ಯೌವನವಿರದಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಬೇರಾವುದೋ ಅರ್ಹತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಸ್ತಿ, ಕೀರ್ತಿ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಇಲ್ಲವೆ ಅಧಿಕಾರ, ಇಂಥವು. ಆ ದೊಡ್ಡ ಮನುಷ್ಯನ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಇವರು ಕಂಗೊಳಿಸಲು ಆಸೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದಾಯ್ತು. ಇದನ್ನು ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನಲಾದೀತೆ?

ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮ-ನಿಷೇಧಗಳು

1. ಪರಸ್ಪರ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮುದ್ದಿನ ಹೆಸರನ್ನಿಟ್ಟು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿ ಹೊರಗೆಡವಿದ ಅಂತರಂಗಿಕ ವಿಷಯವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲೇ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಗುಟ್ಟು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
3. ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನುಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
4. ಹೇಳಿದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗುತ್ತಾ ಕ್ಲುಪ್ತತೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು.
5. ಮಾತು-ಕತೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡುವುದು.
6. ಇತರರ ಮುಂದೆ ಪರಸ್ಪರ ಟೀಕೆ ಮಾಡಬಾರದು, ಜಗಳವಾಡಬಾರದು.
7. ಪರೋಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಇತರರ ಮುಂದೆ ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತಾ ಮಾತಾಡಬೇಕು.
8. ಅವನ/ಅವಳ ದೈನಂದಿನ ಚರ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು.
9. ಪರಸ್ಪರ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾ ವಂಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
10. ಅವನ/ಅವಳ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂತೋಷಕರ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
11. ಹೊಸ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಉಡುಗೊರೆ, ಗ್ರೀಟಿಂಗ್ಸ್ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
12. ಒಬ್ಬರ ಗೆಳೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಗೌರವವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.

ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಬ್ಬರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಕಣ್ಣಿರಿಸಿ ನೋಡುವುದು. ಅಂತರಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಯುವತಿಯರು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಯುವಕರ ವಿಷಯ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಪ್ರೇಯಸಿಯ ಪರವಾಗಿ ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಇತರರ ಮುಂದೆ ಅವಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸದಿರುವುದು, ಬದುಕಿನ ಗುರಿಯಂತಹ ಪ್ರಾಕ್ಟಿಕಲ್ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಫಲ್ಯ ಸಾಧಿಸಬಯಸುವ ಯುವಕ ಪ್ರೇಯಸಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಹೊರಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಂಗೀಕಾರ ತಿಳಿಸುವುದು. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ, ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ತಟಕ್ಕನೆ ಹೇಳುವುದು ಮುಂತಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರೇಯಸಿ ಹೇಳುವ ಪ್ರತಿ ಮಾತಿಗೂ ತಲೆಯಾಡಿಸುತ್ತಾ ನಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಕೆಲಸವಿದ್ದರೂ, ಇರದಿದ್ದರೂ ಅವಳ ಶರೀರವನ್ನು ತಾಕುವುದು, ಅತ್ಯಂತ ಸನಿಹದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಮುಖವನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುವುದು (ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು) ಮುಂತಾದವು ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ತನಗಿರುವ ಶಾರೀರಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಸಾರಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅವಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸಲೂ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಒಬ್ಬ ಯುವತಿ ಅಥವಾ ಯುವಕನನ್ನು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ನಾವು ಬೆಳೆದುಬಂದ ರೀತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮದ ಸವಿಯುಂಡು, ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಹಿತಕರ, ಸಂತೋಷಕರ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದೊಡ್ಡವರಾದ ನಂತರ ರೊಮ್ಯಾನ್ಸ್‌ನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರು ಬಲು ಬೇಗ, ಸಲೀಸಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯೊಳಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಆ ರೊಮ್ಯಾನ್ಸ್‌ನ್ನು ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿ ಪೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ರೊಮ್ಯಾನ್ಸ್ ಬಹುಕಾಲ ಆನಂದವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರೀತಿ ಮದುವೆಯವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಅಂಥವರಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಲಹಗಳುಂಟಾಗದೆ ಪರಸ್ಪರ ಐಕ್ಯತೆಯಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ★

ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನದ ಸಪ್ತಪದಿಗಳು

✍ ನೀರಜಾಪ್ರಿಯ

ಹೆರಿಗೆ ಒಂದು ಸವಾಲು. ಉದ್ವೇಗದ ಕ್ಷಣ. ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜವಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಫಲ ಪಡೆಯುವ ಅಪೂರ್ವ ಗಳಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಹೆರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಸುಮಾರು 1000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಗಾಬರಿಗೊಳಿಸುವ ಸಂಗತಿ. ಆದರೂ ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು.



ಹೆಣ್ಣು ತಾನು 'ಬಸುರಿ' ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಬಹುದಿನದ ತಾಯ್ತನದ ಬಯಕೆ ಈಡೇರಿದ ಹರ್ಷ ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ತನ್ನ ಬದುಕು ಹಿಂದಿನಂತಿರದು ಎಂಬ ಸತ್ಯದ ಅರಿವು ಹೊಂದುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನ ಒಡಲೊಳಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಜೀವವನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವ ಅವಳು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ತನ್ನ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಕರುಳ ಕುಡಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮಡಿಲೊಳಗೆ ಪುಟ್ಟ ಕಂದಮ್ಮನ ಒಡನಾಟದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯ ಹೆರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದಲ್ಲಿ ಅದು ಅವಳಿಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ನೀಡಿದಂತೆ. ಅದೇ ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾದಲ್ಲಿ ಅದು ಅವಳಿಗೆ ಮರಣ ಮೃದಂಗ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಖಚಿತವಾದ ದಿನದಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಎದುರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವವು? ಅವುಗಳ ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ? ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವವು? ಇದರಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರ ಪಾತ್ರ ಅದರಲ್ಲೂ ಪತಿಯ ಪಾತ್ರ ಏನು? ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಾವೀ ತಾಯಂದಿರುಗಳಿಗೆ ಇದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂದೂ, ನಿಮ್ಮ ತಾಯ್ತನದ ಜೀವನಾಡಿಯಾದೀತು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಹೆರಿಗೆ ಒಂದು ಸವಾಲು. ಉದ್ವೇಗದ ಕ್ಷಣ. ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜವಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಫಲ ಪಡೆಯುವ ಅಪೂರ್ವ ಗಳಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಹೆರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಸುಮಾರು 1000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಗಾಬರಿಗೊಳಿಸುವ ಸಂಗತಿ. ಆದರೂ ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ:

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ತನ್ನ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೊ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಹಜವೂ ಆಗಿದೆ. ತಾಯ್ತನದ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹಲವು ವಿಧದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಖಚಿತವಾದ ದಿನದಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಕಾಲದವರೆಗೆ ನಿಯಮಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದುದು.

ನಗರಪ್ರದೇಶಗಳ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ದೊರೆಯುವುದೂ ದುರ್ಲಭ. ಇಂಥ



ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ಅಗತ್ಯ ನೆರವು, ಸಹಕಾರ ನೀಡಬಲ್ಲರು.

★ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಅವಳ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವುದು ;

★ ಜನನಪೂರ್ವ ಹಾಗೂ ಜನನದ ನಂತರ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ, ಹೇಗೆ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ;

★ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು;

★ ಟಿಟನಸ್ ವಿರುದ್ಧ ತಾಯಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸುವುದು ;

★ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ;

★ ತಲೆನೋವು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಋತುಸ್ರಾವ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಟಿ.ಬಿ. ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒದಗಿಸುವುದು ;

★ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು, ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ರಕ್ಷಣೆ, ಸ್ತನಪಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು ;

★ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ಹೊಂದುವುದನ್ನು ನಿಧಾನಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ನೆರವಾಗಬಲ್ಲರು. ಇವರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತವರ ಕುಟುಂಬದ್ದಾಗಿದೆ.

ತರಬೇತಿ ಅಗತ್ಯ :

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆರಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ ಸಹಾಯ ಒದಗಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮಗುವಿನ ಜನನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಕುರಿತು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆ ಕಾ ಮತ್ತು ನಂತರ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರಬೇಕು ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

★ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು 12 ತಾಸಿಗಿಂತಲೂ ವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ;

★ ಸೋಂಕು ತಡೆಯಲು ತೆಗೆದು ಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಕ್ಕುಳ ಕತ್ತರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ;

★ ಮಗು ತಪ್ಪಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟ ಅತೀಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ, ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಉಸಿರಾಡದಿದ್ದರೆ, ಯಾವ ಕ್ರಮ ಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಹಾಗೂ,

★ ಸ್ತನಪಾನ ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು, ಮತ್ತೊಂದು ಮಗು ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಬಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ (ದಾ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಈ ಕುರಿತು ಅಗತ್ಯ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿ ರಬೇಕು

ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ :

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜನನದ ಮಧ್ಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಅಪಾಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯು ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪತಿಯ ನೆರವು ಅ ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕುರಿತಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಹೊಂದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಈ ಮಾಹಿತಿ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ಗೃಹಗಳಿಂದ ಅಗತ್ಯವಾದ ವೈದ್ಯಕಿ ನೆರವು ಪಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಹಲವು ಅಮೂಲ್ಯ ಜೀವಗಳ ಉಳಿಸಬಹುದು. ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸುವ ಕೆಲವು ಅಪಾಯಗಳು ಕ ಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

★ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ;

★ ಗಂಭೀರವಾದ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯಾದಾಗ ;

★ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ದೀರ್ಘವಾದಾಗ (12 ಗಂಟೆಗಿಂತಲೂ ಹ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ) ;

★ ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ತೂಕ ಪ್ರತಿತಿಂ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳ ತೂಕ 6 ಕೆ.ಜಿ. ಯ

ಚ್ಚರಬೇಕು...ಒಂದು ವೇಳೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗದಿದ್ದರೆ, ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಗಳು ಕೆಂಪು ಥವಾ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದರೆ, ಕಾಲು, ಕೈ ಮತ್ತು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಊತ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ಮಹಿಳೆಗೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಡಿಸಿ. ಇವು ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಗಳು. ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಂಚಕಾರ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಅಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಗುಣಗಳು ಕಂಡು ಬರಲಾರವು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮೀಪದ ರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಸೂತಿ ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯ ಪತಿ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ಹೊಂದಿ ಬೇಕು.

ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪತಿ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಹಿಳೆಯೊಂದಿಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಅವಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಾನಕ್ಕೆ ಕುಟುಂಬದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಮಹಿಳೆಯ ವಾಸ್ತವ್ಯವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಮೀಪ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಧಾವಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು.

ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನದ ಸಪ್ತಪದಿಗಳು

1. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ.
2. ಪ್ರತಿ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ನೆರವು ನೀಡಬೇಕು.
3. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಭೇಟಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಯೋಜನೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
4. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ.
5. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು.
6. ಬಾಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದುಂಡು ಬೆಳೆದ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.
7. ಮದ್ಯಪಾನ, ಸುರಾಪಾನ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ ನಿಷಿದ್ಧ.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ :

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಯಕೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಮಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಕ್ಷಣ ತಾಯಿ ವಿಶೇಷ ಅಡಿಗೆ, ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಗಳಿಗೆ ಉಣಬಡಿಸುವುದು ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಬಂದ ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 'ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡ, ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡ', 'ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ, ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ' ಎಂಬ ಹಲವು ಆಕ್ಷೇಪಣೆಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತಾಯಿಯಾಗುವವಳು ತನಗಲ್ಲದೇ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಅವಧಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಅದರಲ್ಲೂ ಪ್ರಥಮ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವವುಳ್ಳ ಬ್ರೆಡ್, ಅಕ್ಕಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳಂತಹ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ; ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳಂತಹ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ; ಜಿಡ್ಡು (ಫ್ಯಾಟ್) ಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ; ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಅಥವಾ ತಿನ್ನದಿರಲು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಗುರವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ ದಿನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮುಂಚಿನ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಭಪಾತ ಅಪಾಯಕಾರಿ :

ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾಡುವ ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ ಗರ್ಭಪಾತಗಳಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 1 ರಿಂದ 2 ಲಕ್ಷ ತಾಯಂದಿರು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗರ್ಭಪಾತ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎನ್ನಿಸಿದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿ ಹೆರಿಗೆ :

ಬಾಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಯೌವನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಬೆಳೆದ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಎದುರಿಸಲಾರರು.

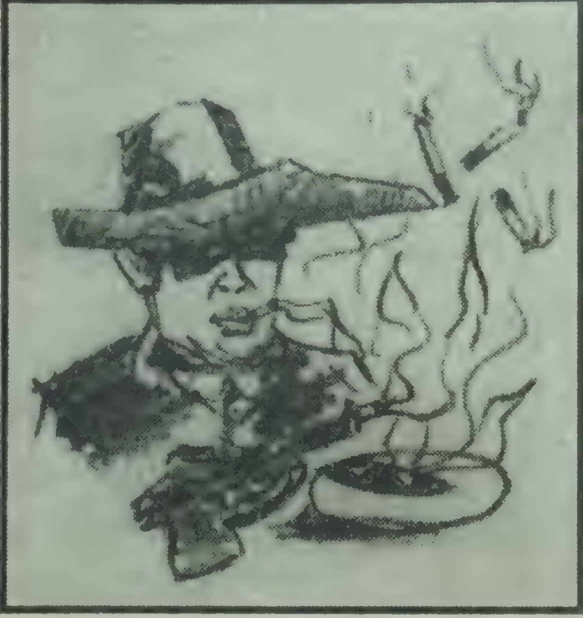
ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ವಿ ಹೆರಿಗೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯಾಗಲು ಆಸೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ ಆಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ಶಿಕ್ಷಣ ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ನೆರವು ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಮಗು 18 ವರ್ಷದ ನಂತರವಾಗುವುದು ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ.

ಧೂಮಪಾನ ನಿಷಿದ್ಧ :

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆ ಧೂಮಪಾನಿ, ಸುರಾಪಾನಿ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗು ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿಷಿದ್ಧ. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಅನಿಸಿದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಅವರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು.

★★★

ಸರ್ವರನ್ನು ಸಾವಿಗೆ ದೂಡುವ ಧೂಮ್ರಪಾನಿಗಳ



ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿ ಮಠ

ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಅಂದಾಜು 10,000 ಮಕ್ಕಳು ತಂಬಾಕು ಸೇದುವದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 26,50,000 ಜನರು ಧೂಮಪಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿ ಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಬೇಕು.

ಮೊದಲೊಂದು ಕಾಲವಿತ್ತು. ಆಗ ಯಾರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತೊಂದರೆಗಳು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಸೇದುವವರ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ,ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತವರೂ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾನವನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಹಾಲಾಹಲವೆಂದರೆ ತಂಬಾಕು. ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲಾಹಲ ಹೊರಬರಬೇಕಾದರೆ ಒಂದು ಕಡೆ ರಾಕ್ಷಸರೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ದೇವತೆಗಳೂ ನಿಂತು ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಕಡೆದರಂತೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಹಾಲಾಹಲ ಉಳಿದವರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವದು ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ಶಂಕರನು ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಡಿದು ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡನಂತೆ. ನಂತರ ಆ ಹಾಲಾಹಲದ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಶಂಕರನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಒಗೆದಿರಬಹುದು. ಆ ಪಾತ್ರೆಯು ಉರುಳುತ್ತ ಹೋಗುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿಯ ಹಾಲಾಹಲದ ತುಂತುರಗಳು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರಲು ಸಾಕು. ಈ ತುಂತುರಗಳೇ ಕಾಲಾನಂತರ ಮೊಳಕೆ ಒಡೆದು ಸಸಿಗಳಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಂಥ ಸಸಿಗಳೇ ತಂಬಾಕು ಗಿಡ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇಂದು ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಹಾಲಾಹಲವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವವರು ಎರಡು ಗುಂಪಿನವರು. ಒಂದು ರೈತರ ಗುಂಪು. ಇನ್ನೊಂದು ಬೀಡಿ-ಸಿಗರೇಟು ಕಂಪನಿಗಳ ಮಾಲಿಕರದ್ದು. ಸದ್ದಾಗದಂತೆ ರೈತ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಈ ಸಸಿಯನ್ನು ಬೆವರು ಸುರಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವನು. ಅವನಿಗೆ ಕೆಲವು ರೂಪಾಯಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಟ್ಟು ಬೀಡಿ-ಸಿಗರೇಟು ಕಂಪನಿಗಳು ತಂಬಾಕು ಖರೀದಿಸುವವು. ಇದನ್ನು ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಚುಟ್ಟಾ, ಚಿರೂಟ, ಮುಂತಾದ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಪೇಟೆಗೆ ಬಿಡುವರು. ಇವರೆಲ್ಲ ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಬೀಳುವಂತೆ ಜಾಹಿರಾತುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವರು. ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳು ತಂಬಾಕಿನ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಒಂಭತ್ತರಿಂದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಎಳೆ ಬಾಲಕ ಬಾಲಿಕೆಯರು ತಂಬಾಕು ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ತಂಬಾಕು ಕಂಪನಿಗಳು ಗೆದ್ದಂತೆ. ಈ ಎಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಸೇದುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಕನಿಷ್ಠ 50ರಿಂದ 90 ವರ್ಷ ಅವರು ಸೇದುತ್ತಾರೆ. ತಂಬಾಕು ಉದ್ಯಮಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಲಾಭವನ್ನೇ ಮಾಡುವರು. ಸೇದುವ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಈ ಕಂಪನಿಗಳ ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರೆನ್ನಬಹುದು. ಹೊಸದಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಮಾನವ ಬಾಂಬುಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಜೀವದ ಪರಿವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಈ ಜನರು ಸೇದುತ್ತಾರೆ. ಸೇದುತ್ತ, ಸೇದುತ್ತ ತಾವಂತೂ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ತಾವು ಬಿಟ್ಟ ಹೊಗೆಯು ಇತರರಿಗೆ ಪುಕ್ಕಟ್ಟೆ ದೊರೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಪರೋಪಕಾರಿಗಳು ಎನ್ನಬೇಕು. ತಾವೊಬ್ಬರೇ ಕೈಲಾಸಕ್ಕೋ, ವೈಕುಂಠಕ್ಕೋ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬ ಸ್ವಾರ್ಥ ಇವರಿಗಿಲ್ಲ. ಇವರು ತಮ್ಮೊಡನೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು-ಮರಿಗಳ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರನ್ನೂ, ಅಣ್ಣ-ತಂಗಿಯ ಕೈಲಾಸಕ್ಕೋ-ವೈಕುಂಠಕ್ಕೋ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತ ಎಂಥ ಪ್ರೀತಿ! ಎಂಥ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ! ಪುಣ್ಯವಂತರನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿದರೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾ ಸಿದರೆ ಅವರು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲರು. ಇದು ಒಳ್ಳೆ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯ ಲ್ಲವೇ?

ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಯಾದಿ ಮ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಸನಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥ ಯಾವುದೆ ಹುಡುಕಿದರೆ ತಂಬಾಕು ಎಂದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತ ತಂಬಾಕಿನಷ್ಟು ವ್ಯಸನ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಪದಾ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಂಥ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ದೇಶದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 1,20,000 ಜನರು ತಂಬಾಕು ಸೇ ವುದರಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತವು ಬ ದೊಡ್ಡ ದೇಶ. ನಮ್ಮ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ನೂರು ಕೋ ತಲುಪುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜನರೇನೂ ಪುಕ್ಕರ ಶಕುಂತಲೆಯ ಮಗ ಭರತನೇ ಸಿಂಹಗಳ ಮ ಳೊಡನೆ ಆಡಿದ ವೀರ. ಅಂಥ ತಳಿಯಿ ಹುಟ್ಟಿದ ನಮ್ಮ ಜನ ತಂಬಾಕಿನೊಡನೆ ಆಡುವ ಬೇಡವೇ? ಆಡುತ್ತ ಆಡುತ್ತ ಅದರ ಪ್ರಭ ವನ್ನು ತನಗೆ ಬೇಕಾದವರಿಗೆಲ್ಲ ಹಂಚುವ ಬೇಡವೇ? ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯವೇ ಬೇ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಈ ಹಾಲಾಹಲವನ್ನು ಹಂ ತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಶಂಕರನಂತೆ ಅಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಬ ಇವರು ತಂಬಾಕಿನ ಹಾಲಾಹಲವನ್ನು ಮುಕ್ತ ಸುತ್ತಲಿನವರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ನೀವೇನಾದರೂ ತಂಬಾಕು ಸೇದಬೇಕೆಂ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಒಂದು ಪೈಸೆ ಖ ಲ್ಲದೇ ಸೇದಬಹುದು. ನೇರವಾಗಿ ಒಂದು ಬ ಸ್ಟೇಷನ್‌ದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ನಿಂತರೆ ಸಾಕು. ತ ರೆಯಾಗಿ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹುಡು ಹಾರಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಮ ವಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ತಲೆಕೂದಲು, ಅಂಗಿ, ಪ್ಯಾಂ ಸೀರೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಅಡಗಿ ಕು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ತಲೆಕೂದ ಬೆರಳು ಓಡಿಸಿ ಮೂಸಿದರೆ ತಂಬಾಕಿನ ಸುವಾ ಬಂದು ''ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಅಷ್ಟೂ ವಿ ಇಲ್ಲವೇ?'' ಎಂದು ನಲ್ಲೆಯಂತೆ ಕೇಳುವ

ವೈದ್ಯ ವಿಡಂಬನೆ

ನೀವು ಉಟ್ಟ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮೂಸಿ ನೋಡಿರಿ. ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಅದು ''ಹಾಜರ ಇದ್ದೇನೆ ರಾಯರೇ'' ಎಂದು ಕೂಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇನ್ನೂ ಹತ್ತಾರು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋದರೂ ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿರಿ. ದೇವಸ್ಥಾನಗಳ ಮುಂದಿನ ಕಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತರೂ ಸಾಕು ನಿಮಗೆ ಪುಕ್ಕಟ್ಟೆ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀವು ಅದನ್ನು ಎದೆ ತುಂಬುವಂತೆ ಆಸ್ವಾದಿಸಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡಬಹುದು, ಈಜಾಡಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲ ಕಾಸಿಲ್ಲದೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನಮಗೆ ಬೇರೆ ಏನು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಹೇಳಿರಿ?

ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಇನ್ನೂ ಮಜಾ. ನಿಮ್ಮ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಬಂದು ಕುಳಿತ ಸಹ ಪ್ರಯಾಣಿಕನ ವಾಸನೆ ಇವನೊಬ್ಬ ಧೂಮಪಾನಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅವನು ಒಂದು ಬೀಡಿ/ಸಿಗರೇಟು/ಚುಟ್ಟ ಹೊತ್ತಿಸಲು ಕಡ್ಡಿ ಗೀರುವನು. ಕಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿಯ ಮದ್ದು ಬೆಂಕಿ ಹಿಡಿಯುವಾಗ ಚರ್‌ರ್ ಎಂದು ಕೂಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿಯ ವಾಸನೆ ತುಂಬಿದ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಇಡೀ ಬಸ್ಸಿನ ತುಂಬ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ. ನನಗಂತೂ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಸಂಶಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚೋ ಅಥವಾ ಈ ಸುವಾಸನೆಯ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚೋ? ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ಜಾಣರು ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣದಂತೆ, ಎಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳಕು ಬೀಳದಂತೆ ಒಂದೇ ಮುಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿ ಗೀರಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಕಿಡಿ ತಗುಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಚರ್‌ರ್ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದ, ಚಿಮ್ಮಿ ಬರುವ ಸಲ್ಫರ್ ಸುಟ್ಟ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆ ವಾಸನೆ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿಗೆ ಬಡಿದರೆ ಸಾಕು, ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ''ಓಹೋ ಯಾರೋ ಧೂಮದಾನಿಗಳು ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಈಗ ಧೂಮ ದಾಸೋಹ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.'' ಇಷ್ಟು ಹೊಳೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ಸುಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಬಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಚಗುಳಿ ಆಡಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿರಬಹುದು, ತೂಕಡಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ತಂಬಾಕಿನ ಧೂಮ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮಾತೇ ಇಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ಸಮರ್ಪಕ ವಿತರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗರಿರಲಿ, ಮುದುಕರಿರಲಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರಿರಲಿ ಯಾರೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ನೀವು ಕೇಳದಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಪಾಲು ನಿಮಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತವರನ್ನು ಬಿಡಿರಿ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೂ ಅದರ ಪಾಲು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೂ ತಲುಪಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ.

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುವದೆಂದರೆ ಈ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂಸಿಗೆ ತಲುಪಿ ಹೊರಬರುವದಿಲ್ಲ. ಕೂಸಿನ ಮೆದುಳು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಧೂಮಕ್ಕೇನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಲಾಭ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶುವಿಗೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಯ ಜೀವಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡಾದರೂ ಸತ್ತರೆ ಸಾಕು. ಈ ಒಂದೆರಡು ಕಣಗಳು ತಳಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು. ಆ ಎಳೆಯ ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕಣಗಳು ಆಗಲೇ ಸತ್ತರೆ ತಲೆಯ ಗಾತ್ರ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಪ್ರಸವಿಸುವಾಗ ಆಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಾಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ತಲೆ ಪಡೆದ ಕೂಸು ತಾಯಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡದೆ ಗರ್ಭದಿಂದ ಪುಳುಕ್ ಎಂದು ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಸವ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ನಡೆಯುವುದು ಆ ಮಹಾತ್ಮ ಧೂಮ ದಾಸೋಹಿಯಿಂದ. ಮಗುವು ಬುದ್ಧಿಹೀನ ವಾದರೆ ಯಾರಿಗೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಅವನೊಬ್ಬ ಮಂತ್ರಿ ಆಗಬಹುದು!

ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುದಿ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಇರಬಹುದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಬಹಳ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಗಪ್ಪನೆ ಸಾಯಬೇಕೆಂದು ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವಂತೆ ಶ್ರಮಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಹೃದಯದ ನೋವು ಬರಬಾರದೆಂದು, ಮೆದುಳಿನ ಮರಣವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಅದರ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಶೀಘ್ರ ಸಾವಿಗೆ ತಯಾರಿ ನಡೆಸಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಮುದುಕರು ಸಿಕ್ಕರೆ ಧೂಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷ. ತಂಬಾಕಿನ ಧೂಮ ತಡಮಾಡದೇ ಅವರವರ ಆಸೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದು ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆದೇ ತೀರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಸುದ್ದಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಹತ್ತಾರು ಸುದ್ದಿಗಳು ನೆನಪಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಕು. ಯಾರೋ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಯಾವ ಸಪ್ಪಳ ಮಾಡದೇ ತೀರಿಕೊಂಡರು. ಇಂಥ ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನದ ಪಾಲು ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನೇ ನಡೆಸಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಅವನಿಗೇಕೆ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಅವನ ಸಹ ಪ್ರಯಾಣಿಕ ನಡೆಸಿ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿರಲೂಬಹುದು.

ಬಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ತರಹದ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಧೂಮದಾಸೋಹ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯ ಬಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವವರು ನೋಡಬಹುದು. ನಸುಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬಸ್ಸು ಓಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಎಚ್ಚರವಾದ ಧೂಮದಾಸೋಹಿ ತನ್ನ ಪುಣ್ಯಕಾರ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧೂಮ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹರಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಕರುಳನ್ನು ತಲುಪಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕಚಗುಳಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ಧೂಮದ ಕಚಗುಳಿಗೆ ಕರುಳು ಓಡುತ್ತದೆ. ಕರುಳು ಓಡಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಮೊದಲು ಕರುಳು ತನ್ನ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡ ಅನಿಲವನ್ನು ತುಪಾಕಿ ಹಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಗುಡುಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ತುಪಾಕಿಗಳಿಗೆ ಸೈಲನ್ಸರ್ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅನಿಲವು ಹೊರಬರುವಾಗ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೊರಬಂದ ಮೇಲೆ ಅಣುಬಾಂಬ್ ಸಿಡಿದಂತೆ ಗದ್ದಲ ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ. ಸುತ್ತಲಿನವರು ತಲೆ ಕೊಡುವುತ್ತಾರೆ. ಮೂಗು ಗಟ್ಟಿಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕೂಡ್ರುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ಸಲವಂತೂ ಅನಾಹುತವಾಗಿ ಹೋಯಿತು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿ ಸಿಡಿದು ಬಿಟ್ಟಿತು. ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿಯ ಸುವಾಸನೆ ಬಸ್ಸಿನ ತುಂಬಾ ಹರಡಿಬಿಟ್ಟಿತು. ಉಗ್ರ ಸುವಾಸನೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗುದ್ದಿ ಎಬ್ಬಿಸಿತು. ಎಲ್ಲರೂ ಕಂಡಕ್ಟರ್‌ನನ್ನು ಬಯ್ಯುವವರೇ. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿಯ ತೊಂದರೆಯೊಂದೇ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕಂಡಕ್ಟರ್‌ನಿಗೆ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಬೈಗಳು ಜೋಡಿಯಾಗಿದ್ದವು. ಅವನು ತಲೆಕೆಟ್ಟು ಒಂದೊಂದೇ ಸೀಟಿನವರ ಬಳಿ ನಿಂತು ನಡೆಯಹತ್ತಿದ. ಕೊನೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಮಹಾಶಯರ ಬಳಿ ಬಂದಾಗ ಅವರು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವವರಂತೆ ನಟಿಸತೊಡಗಿದ್ದರು. ಕಂಡಕ್ಟರನ ಅರ್ಭಟಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟರು. ''ಏನ್ರಿ ಏನಿದೆ ನಿಮ್ಮ ಚೀಲದಲ್ಲಿ? ಬಸ್ಸಿನ ತುಂಬಾ ಹೊಲಸು ವಾಸನೆ'' ಎಂದು ಗರ್ಜಿಸಿದ. ಆ ಪ್ರಯಾಣಿಕ ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿ ಅಸ್ಫೋಟವಾದದ್ದು

ವೈದ್ಯ ವಿಡಂಬನೆ

ತನ್ನಿಂದೆಂದು ಒಪ್ಪಿದ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಎಲ್ಲರೂ ಬಸ್ಸಿನಿಂದ ಇಳಿದೆವು. ಕಟ್ಟ ಕಡೆಗೆ ಅವನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಮೇಲಿನ ಪ್ಯಾಂಟನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿಳಿದು ಜೋರಿನಿಂದ ಅಳಹತ್ತಿದ. ತಾನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲುವದಾಗಿ ಹೇಳಿ ತನ್ನ ಚೀಲವನ್ನು ಇಸಿದುಕೊಂಡು ನಿಂತುಬಿಟ್ಟ. ತಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲರೂ ಬಸ್ಸು ಹತ್ತಿದೆವು. ಕೆಳಗೆ ಇಳಿದ ಪ್ರಯಾಣಿಕನ ನಿರ್ಮಲ ಸೀಟನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲರೂ ಕುಳಿತರು. ಬಸ್ಸು ಮುನ್ನಡೆಯಿತು. ನಡೆದ ಈ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆಲ್ಲ ಧೂಮದಾಸೋಹ ನಡೆಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಕಾರಣ. ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಮುಗ್ಧತೆ ನಿರ್ಲಿಪ್ತನನ್ನಾಗಿಸಿತ್ತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಮೇಲೆ ಆತ ಮತ್ತೆ ಕಡ್ಡಿಗೀರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ. ನಾನು ಎದ್ದು ನಿಂತು ಕೈ ಮುಗಿದು ಹೇಳಿದೆ, ''ಅಣ್ಣಾ ಅವ್ರೆ, ತಮ್ಮ ಧೂಮದಾಸೋಹವೇ ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿ ಸಿಡಿದೇಳಲು ಕಾರಣ. ಮತ್ತೆ ದಾಸೋಹ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದರೆ ಬೇರೆ ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿಗಳು ಆಸ್ಫೋಟಿಸುತ್ತವೆ.'' ಉಳಿದವರು ಅವನನ್ನು ಹರಸತೊಡಗಿದರು. ಅವನು ನನ್ನನ್ನೇ ದುರುಗುಟ್ಟಿ ನೋಡುತ್ತ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚತೊಡಗಿದ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಭಾವಗಳನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕು. ಹಾಗಾದರೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ನಿಷೇಧಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆ? ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ನೋಡಿದ ಸಂಗತಿಗಳು ಕೇವಲ ತೀವ್ರತರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಹತ್ತಾರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಹತ್ತಾರು ಪುಪ್ಪುಸದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು ಒಣಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲು ಕೊಳೆಯಬಹುದು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಮನಗಂಡ ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳ ಜನ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರೂಮುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋದ ಹಾಗೆ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಸೇದಿದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮರಳುವುದು.

ಇಂಥ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆದಿವೆ. ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಈ ನಿಯಮ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ಹಲವಾರು ಜನರನ್ನು ದಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ, ದಂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೇಲಿಗೂ ಕಳಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಮೂರನೆಯ ರಾಜ್ಯವೆಂದರೆ ಕೇರಳ. ಅಲ್ಲಿಯ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ಇಂಥದೇ ಒಂದು ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಆದೇಶವಿತ್ತು ದಂಡಿಸುವ-ಶಿಕ್ಷಿಸುವ ಅಧಿಕಾರ ಅವರಿಗೇ ಕೊಟ್ಟಿರುವರು. ಇಂಥ ದಿನ ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಕಾದು ನೋಡಬೇಕು.

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕ್ರಮವೆಂದರೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಮಾತ್ರ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ಇನ್ನೂ ಹತ್ತು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ವಿಚಾರದಂತೆ ಈ ದುಶ್ಚಟವು ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಚಟದಡಿ ಸಿಕ್ಕು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ವಿಲಿವಿಲಿ ಒದ್ದಾಡಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದಿಂದಲೋ, ಹೃದಯಾಘಾತ ದಿಂದಲೋ, ಮೆದುಳು ಆಘಾತದಿಂದಲೋ, ಕಾಲು ಕೊಳೆಯುವಿಕೆಯಿಂದಲೋ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಟ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು ಎಂಬುದರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ- ಸಿಗರೇಟುಗಳ ಪ್ರಚಾರ, ಊರಿನ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸುಂದರ ಯುವಕ, ಅವನ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಾರು, ಅವನ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಕಿಮ್ಮತ್ತಿನವು. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಿಗರೇಟು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕಂಪನಿಗಳು ಬೇರೆ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಂತ ಯುವಕ, ಅವನೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಪವತಿ ಹೆಂಗಸು, ಯುವಕ ಒಂದು ಕಡೆ ಯುವತಿಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುವನು. ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು. ಸಿನಿಮಾಗಳೂ ಸಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಚಾರ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಚಿತ್ರದ ನಾಯಕ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಿದ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರ ಹೊರಗೆಡಹುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಾವೂ ಹಾಗೆ ಆಗಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಸರಿ, ಅವರೂ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಲು ಅಂದೇ ಆರಂಭ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಿಗರೇಟು ಜಾಹಿರಾತುದಾರರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವೇ ಇದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯ ಜನರಿಗೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಹುಚ್ಚು. ಸಿಗರೇಟು ಕಂಪನಿಗಳು ಈ ಸುಸಂಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದೆಲ್ಲ ತಲೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಸುದ್ದಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಬ
ಆಕರ್ಷಕ ವಾರಪತ್ರಿಕೆ, ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ವ
ಗಳಲ್ಲೂ ಸಿಗರೇಟಿನ ಆಕರ್ಷಕ ಜಾಹಿ
ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಧ
ಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಅಂತಸ್ತು, ಜ
ಲಕ್ಷಣ, ಸ್ಥಿತಿವಂತರ ಧರ್ಮ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಟಗ
ಶಕ್ತಿ, ನಟರ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಗಳ ಮೂಲವೆಂದು ಭ
ಮಕ್ಕಳು ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ
ಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಅಲ್ಲಿಯ ನ್ಯಾಯಾಧೀ
ಸಿಗರೇಟಿನ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಸಾರದ ಪ್ರಚಾರ
ಬರುವ ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಪ್ರತಿಬ
ಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥ ನಿರ್ಣಯವು ಸ್ವಾಗತಾ
ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು.

ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಅಂದಾ
10,000 ಮಕ್ಕಳು ತಂಬಾಕು ಸೇದುವದ
ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ವ
26,50,000 ಜನರು ಧೂಮಪಾನ ಪ್ರಾರ
ಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು.

ಮೊದಲೊಂದು ಕಾಲವಿತ್ತು. ಆಗ ಯಾ
ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಮ
ತೊಂದರೆಗಳು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಸೇ
ವವರ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ,ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತವ
ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂ
ಯನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಫ್ರಾ
ದೇಶದ ಲಿಯೋನ ನಗರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ಯಾನ್ಸ
ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರವಿದೆ. ಅವರು ಸತತ
ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ಹಲವಾ
ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

1 ಧೂಮಪಾನ ಒಂದು ದುಶ್ಚಟ.

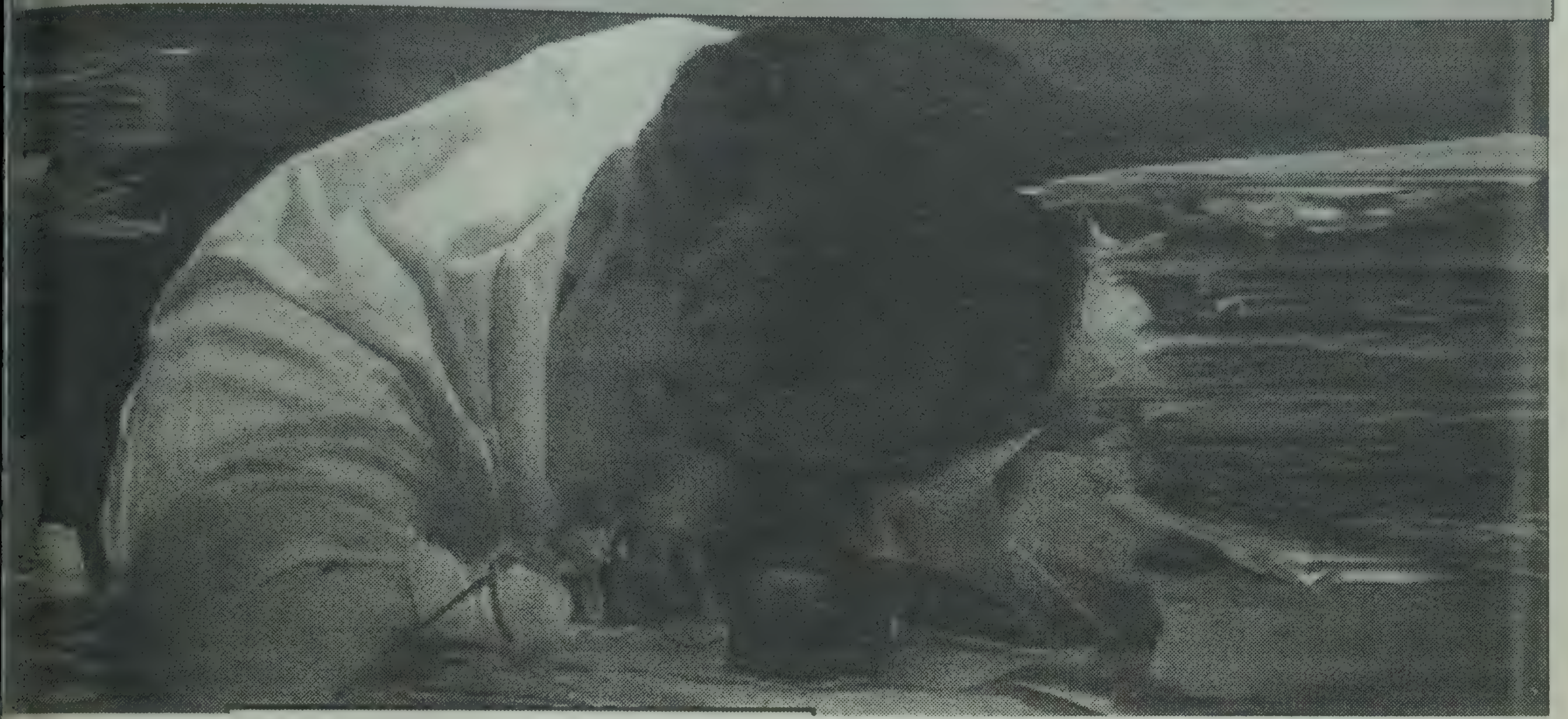
2. ಸೇದುವವರು ಖಂಡಿತ ಹಲವಾ
ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.

3. ಸೇದುವವರ ಸಾಮಿಪ್ಯ ಹೊಂ
ದವರೂ ಸಹ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬ
ಲುವರು. ಇದನ್ನೇ ನಾವು ಅಪ್ರತ್ಯ
ಸೇದುವಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

4. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತೊಂದರೆ ನೇರ ಸೇದುವ
ರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾ
ಸೇದುವವರನ್ನೂ ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ.

5. ಸೇದುವದು ಬೆಳೆದಂತೆ ಹೃದಯ
ಘಾತ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ
ತ್ತವೆ. ಆದರರ್ಥ ತಂಬಾಕು ಸೇದು
ವರು ಕೊಲೆಗಾರರಲ್ಲವೇ?

ವೃತ್ತಿ ತರದ ತೃಪ್ತಿ



• ರಾ.ಚ.ಹದ್ಲಿ

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕಣ್ಣು ಪ್ರಮುಖವಾದುದು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದು ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ, ಅದರಲ್ಲೂ 40 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಹಲವರಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು. ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿನ ಅತೀವ ಒತ್ತಡವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ನಿರಂತರ ಹೊಲಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಚಿಕ್ಕ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿಡಿಯೋ ಡಿಸ್-ಪ್ಲೇ ಟರ್ಮಿನಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಅತೀ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಿ ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಅಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ (Blurr) ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ಕಣ್ಣಿನ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.

ಗಣಕ ಯಂತ್ರಗಳಂತಹ ಆಧುನಿಕ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅತಿಯಾದ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಅತೀ ಹತ್ತಿರದ

ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ತರುವ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಜೀವಮಾನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವಂತೆ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಬೇಕು.

ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅತೀವವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗಿನ ಮಸೂರವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅದಕ್ಕಂಟಿದ ವಿಶೇಷ ತಂತು ಕಟ್ಟುಗಳು ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ತಲೆನೋವು, ಅಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

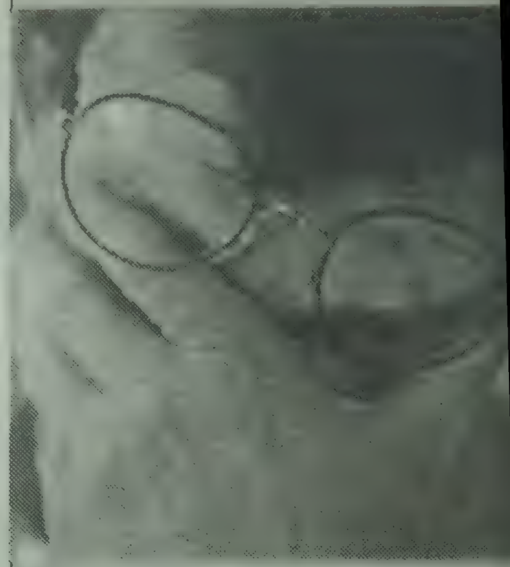
ದಶಕಗಳಿಂದ ಭಾರತೀಯರು ಮನೆಯೊಳಗಡೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗಡೆ ಅನೇಕ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ

ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ವೃತ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಶೇಕಡಾ ಪ್ರಮಾಣ	
ಲೆಕ್ಕಿಗರು	ಶೇ.89
ಗಣಕಯಂತ್ರ ನಿರ್ವಾಹಕರು	ಶೇ.85
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು	ಶೇ.82
ಸಾಂಖ್ಯಿಕ ವೃತ್ತಿ	ಶೇ.80
ವಾಚ್ ರಿಪೇರಿಗಾರರು	ಶೇ.80
ವಾಸ್ತು ಶಿಲ್ಪಿಗಳು	ಶೇ.79
ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು	ಶೇ.79
ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕಾಲದ ಕೆಲಸಗಳು	
ಹೊಲಿಗೆ	ಶೇ.75
ಓದುವುದು	ಶೇ.74
ಬರೆಯುವುದು	ಶೇ.63
ಪೇಂಟಿಂಗ್	ಶೇ.60
ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಸಂಗ್ರಹ	ಶೇ.60

ಕೆಲವು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ತೀರಾ ಹತ್ತಿರವಾಗುವ (Near Point Activities) ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಲೆಕ್ಕಿಗರು

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಎಷ್ಟು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸರಿಯುತ್ತರಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮುಂದೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ವರ್ತುಲ ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಗುರ್ತಿಸಿ :

1. ನೀವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗಣಕ ಯಂತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀರಾ ?	1	2	3	4	5
ಚಿಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ನೀಡುತ್ತೀರಾ ?	1	2	3	4	5
ಗಣಿತದ ಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?	1	2	3	4	5
ಒಳಗಡೆಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಆಗಾಗ ಹೋಗುತ್ತೀರಾ ?	1	2	3	4	5
2. ಯಾವುದರಿಂದ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯ ಎದುರಿಸುತ್ತೀರಿ .					
ಔಟ್‌ಡೋರ್ ಬೆಳಕಿಗೆ	1	2	3	4	5
ಟ್ಯೂಬ್‌ಲೈಟ್ ಬೆಳಕಿಗೆ	1	2	3	4	5
ಇಂಡೋರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಬೆಳಕಿಗೆ	1	2	3	4	5
ವಿಡಿಯೋ ಡಿಸ್-ಪ್ಲೇ ಟರ್ಮಿನಲ್‌ಗೆ	1	2	3	4	5
3. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಎಷ್ಟು ಭಾರಿ ತಲೆನೋವಿಗೀಡಾಗಿದ್ದೀರಿ ?	1	2	3	4	5
4. ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಿ ?	1	2	3	4	5
5. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಿ ?	1	2	3	4	5
6. ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಅಥವಾ ತುರಿಕೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೀರಿ	1	2	3	4	5
7. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟುಬಾರಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ?					
ಓದುವುದು	1	2	3	4	5
ಬರೆಯುವುದು	1	2	3	4	5
ಪೇಂಟಿಂಗ್	1	2	3	4	5
ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು	1	2	3	4	5
ಮೀನು ಹಿಡಿಯುವುದು	1	2	3	4	5
ಟೆನಿಸ್ ಆಡುವುದು	1	2	3	4	5
ಗಾಲ್ಫ ಆಡುವುದು	1	2	3	4	5
ಚೆಂಡು ಆಡುವುದು	1	2	3	4	5
ದೂರದರ್ಶನ ನೋಡುವುದು	1	2	3	4	5
ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು	1	2	3	4	5



ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿನ ತೀವ್ರ ಒತ್ತ
ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮೂರು ಪ್ರಮು
ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

❖ ನಿಮ್ಮ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ಬೆಳಕ
ಸರಿಯಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

❖ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗಾ
ಪ್ರಕಾಶ/ಬೆಳಕು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

❖ ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂ
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

❖ ಬೆಳಕಿನ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮತ
ಒಳಗಡೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಡೆಯ ಬೆಳಕಿಗೆ ಸ
ಹೊಂದುವ ನಸುಬಣ್ಣದ ಸೂಕ್ತ ಕನ್ನಡಕಗಳನ
ಧರಿಸುವುದು.

ಮತ್ತು ಗಣಕಯಂತ್ರ ನಿರ್ವಾಹಕರು ಇಂತ
ಅಪಾಯ ಎದುರಿಸುವುದು ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಿ
ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿನ ತೀರಾ ಒತ್ತಡದಿಂದಾ
ಪ್ರತಿವರ್ಷ 10 ಮಿಲಿಯನ ಜನರು ಕಣ್ಣ
ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂ
ಅಮೇರಿಕದ ಆಪ್ಟೋಮೆಟ್ರಿಕ್ ಅಸೋಸಿಯ
ಶನ್ಸ್‌ನ ಪತ್ರಿಕೆ ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ. ಸೂರ್ಯ
ಅತೀ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಕಿರಣಗಳೂ ಸಹ ಇದಕ್ಕೆ ತ
ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡಿವೆ ಎಂದು ಆ ವರದಿಯ
ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ನಾವು ಮಾಡುವ ವೃತ್ತಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಮೆ
ಉಂಟು ಮಾಡುವ ತೀವ್ರತರದ ಪರಿಣಾ
ಉತ್ಪಾದಕತೆಯ ಮೇಲೂ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾ
ಬೀರುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗ
ಆಯಾಸ, ತಲೆನೋವು, ಮತ್ತು ಅಸ್ಪಷ್ಟ

(60 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಸ್ವಸ್ಥ ಬದುಕಿಗೆ ಸಪ್ತ ಸೂತ್ರಗಳು

✍ಎಸ್.ಗೋಪಿನಾಥ್

ಸಣ್ಣ.. ಸಣ್ಣ...ವಿಚಾರಗಳಿಗೂ ಸಿಡುಕು, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಹತಾಶೆ, ವೈಮನಸ್ಯ, ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ಗಳ ಒದ್ದಾಟ... ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದಿನ ದಿನವೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಯಿಲ್ಲದೇ, ಒತ್ತಡದ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು, ಇಂಚಿಂಚಾಗಿ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಾ ನಲುಗುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅರೆ ತಲೆನೋವು (ಮೈಗ್ರೇನ್) ಅರೆಹುಚ್ಚುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಿಗಡಾಯಿಸಿದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ... ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ.

ಆದಿಕಾಲದಿಂದ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದ ವರೆಗೂ ಮನುಷ್ಯ ಈ ಮನೋವ್ಯಥೆಯೆಂಬ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಏಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾನೆ. ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ...! ಆದರೆ, ಯಾವ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲದ, ಈ ಮನೋವ್ಯಥೆಯ ಅಡಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ನಲುಗಿ ಬೆಂಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ ಹೊರತು ಆತನಿಗೆ ಪಾರಾಗುವ ದಾರಿ ಕಂಡಿಲ್ಲ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಾದರೆ ಆತನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು, ಬಯಕೆಗಳು ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದವು. ಇದ್ದುದರಲ್ಲೇ ಬದುಕನ್ನು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಕಷ್ಟಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ, ಮನೋವ್ಯಧೆಗೀಡು ಮಾಡುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದವು. ಆತನ ನಿರಾತಂಕದ ಬದುಕಿಗೆ ಅವು ಎಂದೂ ಅಡ್ಡಗೋಡೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಈ.....ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದ ಮನುಷ್ಯನ ವಿಚಾರಧಾರೆಯಲ್ಲಿ ಸುಖದ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ. ಆತ ಈ ನವಯುಗದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಅಡಿಯಾಳಾಗಿದ್ದಾನೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಫೋನು, ಫ್ಯಾನು, ಕಾರು, ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ಗಳೆಂಬ ಭೋಗ ವಸ್ತುಗಳ ಮೋಹದ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ತನ್ನತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಪ್ಯಾರಸೈಟ್ (ಪರಾವಲಂಬಿ) ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿ, ಶಾಂತಿಗೆ ತರ್ಪಣ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ.

ಹಾಗಂತ.....ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ವೈಪರೀತ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಭೋಗವಸ್ತುಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಆತ ಹೊಂದಲು ಪಡುವ ಪರಿಪಾಟಲು, ಆತನನ್ನು ಇಕ್ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. 'ಸಂಪಾದನೆ...ಸಂಪಾದನೆ' ಎಂದು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚೂರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅದು, ಆತನ ನಿರಾತಂಕ ಬದುಕಿನ ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಲಕಿ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ದಿನ ಬೆಳಗಾದರೆ ಒಂದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ, ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. 'ಅಯ್ಯೋ..ಹಾಲು ಇನ್ನೂ ಬರಲೇ ಇಲ್ವೆ...' ಅನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಬಾಸ್‌ನ ಕಿರಿಕಿರಿತನಕ... ಹೆಂಡತಿಯ ಮುನಿಸಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು 'ಎಲ್.ಐ.ಸಿ.ಗೆ ಎಷ್ಟು ದುಡ್ಡು ಕಟ್ಟಾಗುತ್ತೊ...' ಎಂಬ ಆತಂಕದತನಕ ಮನಸ್ಸು ಹೊಯ್ದಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ನಡುವೆ, ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಕೂಲು ಫೀಜು, ದಿನಸಿ ಅಂಗಡಿ ಸಾಲ, ಮುಂಬರುವ ಸಾಲು ಸಾಲು ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ, Etc Etc... ಇವು ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಾಣಿಕೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ...ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುತ್ತುವ ಯೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಇಂಥದ್ದೇ ಎಂಬ ಕಾರಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಲಾಜಿಕ್ ಕೂಡಾ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯ ಕೂಡಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೆಟ್ಟದಂತಹ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು.

ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ದವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ.. ಸಣ್ಣ...ವಿಚಾರಗಳಿಗೂ ಸಿಡುಕು, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಹತಾಶೆ, ವೈಮನಸ್ಯ, ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ಗಳ ಒದ್ದಾಟ... ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದಿನ ದಿನವೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಲ್ಲದೇ, ಒತ್ತಡದ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು, ಇಂಚಿಂಚಾಗಿ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಾ ನಲುಗುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅರೆ ತಲೆನೋವು (ಮೈಗ್ರೇನ್) ಅರೆಹುಚ್ಚುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಿಗಡಾಯಿಸಿದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ....ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬದುಕನ್ನು, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷಣ...ಕ್ಷಣದ ಅನುಭವದ ತಿರುಳನ್ನು, ಯಾವ ಯೋಚನೆ, ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಆಸ್ವಾದಿಸುವವರು, ಅನುಭವಿಸುವವರು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಾಗಿ, ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡವರು, ನೂರಕ್ಕೆ ಹದಿನೈದು ಪರ್ಸೆಂಟ್ ಜನಗಳೇ!

ಇವರು ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮಂತೆ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದವರು. ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವ ಏನೆಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೂ, ಇವರ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಮಾಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಡಿಗೆಯ ಲಯ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಮಂದಹಾಸದ ವರ್ತನೆ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪುಟಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದ ಚಿನ್ನದಂತೆ, ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಸಮಾಜದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಿಷ್ಟೇ...! ಮನುಷ್ಯ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಬಲನಾಗಬೇಕೆಂದು, ಎಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಬುದ್ಧಿ ಮಂಕಾಗಿಸಿಕೊಂಡು, ತನ್ನ 'ಐಡೆಂಟಿಟಿ' ಗೋಸ್ಕರ ಹೋರಾಡುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಅಷ್ಟೇ....ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಒತ್ತು

ಕೊಟ್ಟು ಮನಸ್ಸನ್ನು, ಹೃದ್ಗತಕ್ಕೆ ಗೋಚರವಾಗುವಂತೆ ನೈತಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ.

* ಸೂತ್ರಬದ್ಧವಾಗಿ ಬದುಕು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸುವ ಮನುಷ್ಯ, ಕೆಲವು ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು, ನಿಯಂತ್ರಣಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ತಾನೇ ವಿಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಅನಗತ್ಯ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು. ಎಂತಹ ತಲೆಹೋಗುವಂತಹ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲೂ, ಒಂದೇ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಲಿಪ್ತವಾಗಿರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

* ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಕ್ಷಣ, ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಮುಜುಗರವನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಮೂಡ್ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಅಥವಾ ಒಂದರ್ಧಗಂಟೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಶೀರ್ಷಾಸನ... ಶವಾಸನ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

* ನಿಮ್ಮ ತಿಂಗಳ ವರಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಡ್ಜೆಟ್ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ, ಹಾಸಿಗೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲು ಚಾಚುವಂತಿರಬೇಕು. ದುಂದುಗಾರಿಕೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಹಾಗಂತ... ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಖರ್ಚಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಜಿಪುಣತನ ಬೇಡ. ಸಾಲದ ಗೊಡವೆಗೆ ಎಂದೂ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಆದರೆ...ಸಾಲ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾದ, ಕೈ ಮೀರಿದ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ ಬಂಧು, ಬಳಗವನ್ನಂತೂ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗ ಬೇಡಿ. ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಬದ್ಧತೆಯಿರುವ, ಸಾಲ ಕೊಡುವ ನಂಬಿಕಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ, ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳಿಂದ, ನ್ಯಾಯವಾದ ಬಡ್ಡಿಯ ದರದಲ್ಲಿ ಸಾಲ ಮಾಡಿ.

* ಆಫೀಸಿನ ಯಾವುದೇ ರಗಳೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮರೆತು ಬಿಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನೆಯ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಆಫೀಸಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಡಿ. ಆಫೀಸಿನ ದುಗುಡ... ದುಮ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸೆಡವಿನ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮನೆಯ ಶಾಂತಿಯೂ ಕೂಡಾ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತಷ್ಟು ಒತ್ತಡಕ್ಕೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಬೇಗುದಿಗೇ ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

* ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಎಂದಿಗೂ ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ದ್ವೇಷಕ್ಕೆ ದ್ವೇಷ , ಹತಾಶೆಗೆ ಹತಾಶೆ , ಎಂದೂ ಮದ್ದಾಗಲಾರವು. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನೋವೇದನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅನಾಥ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕೂಡಾ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

* ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಅಂದಂದಿನ ದಿನಚರಿಯ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ತಿರುವಿ ಹಾಕಿ, ತಪ್ಪು ಒಪ್ಪುಗಳ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮದು ತಪ್ಪಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆಂದೂ ಅದು ಮರುಕಳಿಸಬಾರದು. ತಡೆ
ಲಾರದಂತಹ ನೋವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭ ವಿ
ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ, ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಮನ
ಹಗುರಾಗುವಂತೆ ಅತ್ತುಬಿಡಿ. ಅಥವಾ ನಿ
ಭಾವನೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಹೆಂಡತಿಯಾದರೆ ಯ
'ಈಗೋ' ಹಂಗಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೋವ್ಯ
ಯನ್ನು ಆಕೆಯ ಮುಂದೆ ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟು, ಒತ್ತ
ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

* ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದ
'ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು ದೆವ್ವದ ಕಾರ್ಖಾ
ಯಂತೆ...' ಎಂದಿಗೂ ಅದನ್ನು ಖಾಲಿ ಕೂ
ಸಬೇಡಿ. ಏನಾದರೂ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬು
ಯೋಚನೆ , ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ
ತೊಡಗಿ. ಆಗ...ನಿಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋ
ನೆಗಳು, ಮನೋವ್ಯಥೆಗಳು ಹೇಳ ಹೆಸರಿ
ದಂತಾಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿನ ಹೊರೆ ತಗ್
ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯ
ಗುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ರೋಗ- ನಿರೋಧಕ ಶ
ಹೆಚ್ಚಿ ದೇಹವು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಆಗರವಾ
ಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ...'ಫೇಸ್ ಈಸ್ ದಿ ಇಂಡೆಕ್
ಆಫ್ ದಿ ಮೈಂಡ್' ಎನ್ನುವಂತೆ ಮುಖ ಕಳೆ ಕ
ಯಾಗಿ, ಚೈತನ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂ
ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಿಗ್ಗಿ, ಚಿನ್ನಕ್ಕೆ ಮೆರುಗ
ಕೊಟ್ಟಂತೆ ಮಿರಿ...ಮಿರಿ... ಮಿಂಚುತ್ತದ
ದೈನಂದಿನ ಬದುಕು ಸಹ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

(58ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ವೃತ್ತಿ ತಳದ ತೃಪ್ತಿ

ದೃಷ್ಟಿದೋಷದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತಪ್ಪುಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ನೀವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಾಗುವ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದುದು. ಉಪೇಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣಿನ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣುವುದು.ಉತ್ತಮ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ಸೂಕ್ತವಾ
ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಜೊತೆಗೆ ತಕ್ಕುದಾ
ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ತರುವ ಕೆಲ
ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇ
ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಆದ
ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜೀವಮಾ
ಪೂರ್ತಿ ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು
ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್
ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿದೋ
ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಕೂಡಲೆ
ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಅಳವ
ಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಎಷ್ಟು ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದ್ದೀರಿ?

ನೀವು ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ಗುರ್ತು ಹಾಕಿದ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿರಿ. ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

100	
90	ಗಂಭೀರ
80	80 - 105
70	ಹೆಚ್ಚು
60	60 - 79
50	ಸಾಧಾರಣ
40	40 - 59
30	ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ
20	39 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ
10	
0	

ಅಜವಾನ ಔಷಧ ಗುಣಗಳ ಯಜಮಾನ

✍ಡಾ. ಕೆ.ಎನ್.ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ

ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಓಮುಕಾಳು ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಔಷಧೀಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಹ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಓಮನ್ನು ಯವಾನಿಕಾ, ಬ್ರಹ್ಮದರ್ಬಾ, ದೀಪ್ಯಕಾ, ಅಜಮೋದ, ಅಯಮೋದ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಅಜವಾಯಿನ್, ಅಜವಾಯನ್, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಓಮಮ್, ಓಮನ್, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಓಮಮು, ವಾಮಾ, ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಬಿಷಪ್‌ವೀಡ್ ಅಜ್ವಾವೀಡ್ಸ್ ಎನ್ನುವರು. ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಇದನ್ನು ಕೇರಮ್ ರಾಕ್ಸ್‌ಬರ್ಗಿ ಯಾನಮ್ ಕೇರಮ್ ಕಾಪ್ಟಿಕಮ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಅಂಬೆಲಿಫೆರೆ ಎಂಬ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯ. ಓಮ(ಅಜವಾನ, ಅಜಮೋದ)ವು ಜೀರಿಗೆಯಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಓಮವು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿ, ಘಾಟು, ಉಷ್ಣಕಾರಿ, ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಜೀರ್ಣಕಾರಿಯು, ರುಚಿಕಾರಕ, ದೀಪನಕಾರಿ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಬಲಕಾರಕವಲ್ಲದೆ ಶೂಲೆ, ಕಫ, ಉದರವಿಕಾರ, ಗುಲ್ಮ, ಪ್ಲೀಹ, ಶುಕ್ರದೋಷ, ಹೃದಯ ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಕಾರಿ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಉತ್ತೇಜನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶೂಲಹರಣ ಟಾನಿಕ್, ಓಮ ವಾಟರ್ ಅನ್ನು ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸುವರು. ಅಜವಾನದ ಕಾಳನ್ನು ಬಡೇಸೊಂಪಿನ ಕಾಳಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತಾಯಂದಿರ ಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಗರ್ಭಾಶಯದ ದೋಷಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

- ***ಬಾಣಂತಿಯರು, ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರ ಅಜೀರ್ಣ ದೋಷಕ್ಕೆ :*** ಒಂದು ಚಮಚ ಓಮದ ಪುಡಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ, ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯರ ಮತ್ತು ತಾಯಂದಿರ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ವಾಯುಪ್ರಕೋಪವಿದ್ದರೆ ಪರಿಹಾರವಾಗು ವುದು. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಆಹಾರ ರುಚಿ ಸುತ್ತದೆ.
- ***ಮಕ್ಕಳ ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಹೊಟ್ಟೆಹುಳುಗಳಿಗೆ:*** ಒಂದು ಚಮಚ ಓಮದ ಪುಡಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ, ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಇಳಿದಾಗ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ವೃಥಾ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಕ್ರಿಮಿದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

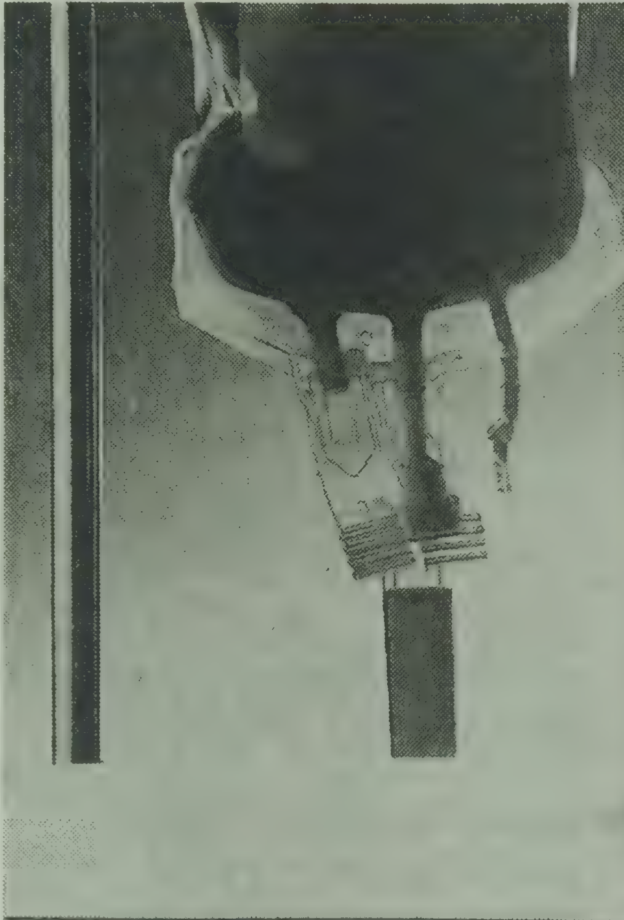


ಉಪಯುಕ್ತ ಗೃಹಬಳಕೆಯ ಸಾಮಾನುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಈ 'ಓಮ'ವನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನ ಅಜವಾನವೆಂದು ಬಳಸುವುದು ರೂಢಿ. 'ಯಾರದೋ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಇನ್ಯಾರೋ ಅಜವಾನ ತಿನ್ನಲಾದೀತೆ?' ಎಂಬ ಆಡುನುಡಿಯೇ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಇದು ಮಹತ್ವದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪದಿರಲಾಗದು.

- ***ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪ ನಿವಾರಣೆಗೆ :*** ಓಮ ಕಾಳಿನ ಪುಡಿ 2 ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಕಷಾಯ ಕಾಯಿಸಿ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಇಳಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ***ದಂತಕ್ಷಯ, ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ:*** ಸ್ವಲ್ಪ ಓಮ ಕಾಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ನುಂಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ದಂತಕ್ಷಯ, ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾ ಸನೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಯುಪ್ರಕೋಪ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.
- ***ಕೀಲುನೋವು, ಸಂದುನೋವು, ಬಾವು ಮತ್ತು ಇತರೆ ನೋವುಗಳಿಗೆ :*** ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟು ಅನ್ನದ ಗಂಜಿ ಬಸಿದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಓಮ ಕಾಳಿನ ನಯವಾದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು. 3-4 ಗಂಟೆಗಳ ತರುವಾಯ ಈ ಲೇಪನವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಶೀತದಿಂದ ಬರುವ ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ತಲೆ ಭಾರವೂ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.
- ***ತುರಿ, ಕಜ್ಜಿ, ಇತರ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೆ :*** ಒಂದು ಚಮಚ ಓಮದ ಪುಡಿಗೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ನಯವಾಗಿ ಅರೆದು ಲೇಪನ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ***ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗೆ:*** ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಒಂದಿಷ್ಟು ಓಮದ ಕಾಳನ್ನು, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಗಿಯುತ್ತಾ ರಸ ನುಂಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ***ಆಮಶಂಕೆ, ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ :*** ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಓಮಕಾಳಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ 3 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಅಗಿದು ನುಂಗುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ***ಕಿವಿ ನೋವು, ಕೀಲು ನೋವು, ಊತಗಳಿಗೆ:*** ನಯವಾದ ಓಮದ ಪುಡಿಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ, ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಪ್ರತಿಸಲಕ್ಕೆ 4-5 ಹನಿಗಳಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಿವಿ ನೋವು, ಇರಿತ, ಕಿವಿಸೋರುವುದು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ***ಮಕ್ಕಳು ರಾತ್ರಿ, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳುತ್ತಿದ್ದರೆ :*** ಮಕ್ಕಳು ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಚುಟುಕು ಓಮ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ನೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿಯಾದರೂ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಇದು ಸುಲಭದ ಉಪಾಯವಾಗಿದೆ. ■

ನಿಗೂಢ ವೈರಸ್

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ, ನಿಗೂಢವಾದ ವೈರಸ್ಸೊಂದು ನಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ 'ಟಿ.ಟಿ.' ವೈರಸ್ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಲಿವರ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತದೆ ಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಳವಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹೆಚ್.ಐ. ವಿ. ಮತ್ತು ಹೆಪೆಟೈಟೀಸ್ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಇರುವಿಕೆ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ವೈರಸ್ ಪತ್ತೆಯಾಗಿರುವುದೇ ಆತಂಕಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಿದೆ.



ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ, ನಿಗೂಢವಾದ ವೈರಸ್ಸೊಂದು ನಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ 'ಟಿ.ಟಿ.' ವೈರಸ್ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಲಿವರ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ತಿಳಿಯರು ಎಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಳವಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮತ್ತು ಹೆಪೆಟೈಟೀಸ್ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಇರುವಿಕೆ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ವೈರಸ್ ಪತ್ತೆಯಾಗಿರುವುದೇ ಕಳವಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಚಿಕಾಗೋದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಮೆರಿಕನ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಮೈಕ್ರೋಬಯಾಲಾಜಿಸ್ಟ್‌ರ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಶಂಕೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ಆರೋಗ್ಯ ವಂತ ರಕ್ತದಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್ ಕಂಡುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಫ್ರೆಂಚ್ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡವೊಂದು ರಕ್ತದಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಲಿವರ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ 'ಟಿ.ಟಿ' ವೈರಸ್ ಕಂಡುದಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿ ಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಟಿ.ಟಿ. ವೈರಸ್‌ಗಳುಳ್ಳ ಕೆಲವರು ಲಿವರ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರಾದರೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಇದೇ ವೈರಸ್ ಕಾರಣವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಇನ್ನೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರ್ತಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಇದು ಯಾವ ರೀತಿ, ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ, ಅಥವಾ ಈಗಿರುವ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಅದು ಇರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಅರಿತಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಸಿದೆ ಎಂದು ರಕ್ತ ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿರುವ ಸಕ್ರಾಮೆಂಟೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಬರ್ನಿ ಬೆವ್ಲಾಚ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಜಪಾನ್ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಈ ವೈರಸ್‌ಗೆ ಅವನ ಹೆಸರನ್ನು ಇಡಲಾಗಿದೆ. ತೋಚಿಗಿಯ ಜಿ.ಚಿ. ವೈದ್ಯ ಕೀಯ ಶಾಲೆಯ ಹಿರೋಕಿ ಓಕಾ ಮೋಟೊ ನೇತೃತ್ವದ ತ
ವರು ಹೆಪೆಟೈ ಟೀಸ್ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆ
ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿದ್ದಾರಾದ
ಗುರ್ತಿಸಬಹು ದಾದ ಹೆಪೆಟೈಟೀಸ್ ವೈ
ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾ

ಕಳೆದ ವಾರ ಉತ್ತರ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ
೧೦೨ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ರಕ್ತದಾನಿಗಳಲ್
ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್‌ನ್ನು ಕಂಡುದಾಗಿ ಬೆಟ
ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ರಕ್ತದಾ
ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅವ
ಯಾರಿಗೂ ಹೆಪೆಟೈಟೀಸ್ ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ವ
ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್ ಇರಲಿಲ್ಲ ಎಂ
ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ಮೇವಾಕ್ಸ್ ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ
ಮಾರ್ಕ್ ಬೋಗಾರ್ಡ್ ಅವರು ಹೊಸದ
ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿ - ಲಿವರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ
ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ೧೪೦ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ೩೩ ಜನ
ಟಿ.ಟಿ.ವೈರಸ್ ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು
ಜನರು ಹೆಪೆಟೈಟೀಸ್-ಸಿ ವೈರಸ್ ಇರುವುದ
ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ರಕ್ತದಾನಿಗಳ ಮೇಲೆ
ಸಿದ ಇತರ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಫ್ರೆಂಚ್‌ನಲ್ಲಿ
ಳರಿಂದ ೬ ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್ ಕಂ
ಬಂದಿದೆ ಎಂದು, ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೆ.೧೩ರ
ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆಯೆಂ
ಬೋಗಾರ್ಡ್ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದ್ದಾ
ಲಾನ್ಸೆಟ್ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಲೇಖ
ವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಇದ
ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. ೨ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇದು ಎಷ್ಟು ಅಪಾಯಕ
ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಇಂದಿನ ಅ
ವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸ
ಬೋಗಾರ್ಡ್ "ನಾವು ಈಗ ಟಿ.ಟಿ. ವೈರಸ್ ಇ
ವವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅವ
ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಮತ್ತು ಹೆಪೆಟೈಟೀ
ಮುಕ್ತರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಲಿವರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬರ
ದೆಯೇ? ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದು
ಳ್ಳಬೇಕಿದೆ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಟಿ.ಟಿ. ವೈರಸ್ ಬ
ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ವೈರಸ್ ತಂತ್ರಜ್ಞ
ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಕಳವಳಪಡ
ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ ಎ
ಭರವಸೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

★★★

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ

ತರಕಾರಿಗಳ ಉಪಯೋಗ ಕುರಿತಂತೆ ಹಲವರು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮುಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರತಜ್ಞರು ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸದೇ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಹೇಳಿದರೆ ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿವಾದಕ್ಕೆ ಕೊನೆ ಮೊದಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇದೀಗ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಪಾನ್-ಯುರೋಪಿಯನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡವೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಗಜ್ಜರಿ, ಹೂಕೋಸು ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಖಂಡಿತವೆಂದು, ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.



ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಪಾನ್-ಯುರೋಪಿಯನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡವೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಗಜ್ಜರಿ, ಹೂಕೋಸು ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಖಂಡಿತವೆಂದು, ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಸಸ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಅಣುಕೋಶ (Plantcell)ಗಳನ್ನು ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ಟಿಶ್ಯೂ ಹಾನಿ ತಡೆಯ ಬಹುದೆಂದು, ಗಜ್ಜರಿಗಂಧ (Caroten -oids) ಹಾಗೂ ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕ (Anti- oxidenants)ಗಳ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿ ಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಾರ್ವಿಚ್‌ನ ಆಹಾರ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಯೋಜಕ ಸೂ.ಸೌಥಾನ್ ಅವರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬ್ರುಸೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಯುರೋಪಿಯನ್ ಕಮೀಷನ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಬೆಳೆಗಾರರ ಮುಂದೆ, ತಾವು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಮಧ್ಯಂತರ ವರದಿ ಮುಂಡಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ''ಕಚ್ಚಾ ಗಜ್ಜರಿಯಿಂದ, ಗಜ್ಜರಿ ಗಂಧದ ಹೀರಿಕೆ ಶೆ.೩ ಅಥವಾ ೪ರಷ್ಟು, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಮತ್ತು ಜಜ್ಜಿದರೆ ಅಥವಾ ಹಿಚುಕಿದರೆ ಹೀರಿಕೆ ೪ ಅಥವಾ ೫ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಗಜ್ಜರಿಗಂಧ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಅವುಗಳ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ರಚನೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗಟ್ಟಿ ಹೊರ ಮೈ ಹೊಂದಿರುವ (ಉದಾ:ಗಜ್ಜರಿ) ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶ ಸುಲಲಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದು ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಗಜ್ಜರಿಗಂಧಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂ ಸೌಥನ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಟಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್, ಗಜ್ಜರಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರಮುಖ ಗಜ್ಜರಿಗಂಧ. ಇದು ಎಲೆಕೋಸುಗಳಂತಹ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿಯಾದ ಇತರ ಗಜ್ಜರಿಗಂಧಗಳೆಂದರೆ ಲೂಟಿನ್ (Letein - ಹಳದಿಂಡಿಕೆ) ಇದು ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಟೊಮೆಟೊ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆ ಯುವ ಲಿಕೋಪೆನೆ (Lycopene) ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಗಜ್ಜರಿಗಂಧವಾಗಿದೆ.

ಟಿ. ಎನ್.ಓ ದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಜೆಸ್ಟ್‌ನ್‌ಲ್ಲಿರುವ ಡಚ್ ಅಪ್ಲೈಡ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಕೃತಕ ಜೀರ್ಣನಾಳಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದು ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗಜ್ಜರಿಗಂಧ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದ ನಂತರವೇ ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಹಾರ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ರಿಚರ್ಡ್ ಫೌಲ್ಸ್ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕುದಿಸಿದ ಟೊಮೆಟೋಗಳಲ್ಲಿ, ಕುದಿಸದ ಟೂಮೆಟೊಗಳಿಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಲಿಕೋಪೆನ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ 1977ರಲ್ಲಿ ಟೊರೆಂಟೊ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವೆಂಕಟರಾವ್ ಮತ್ತು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಕುದಿಸಿದ ಗಜ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಬೆಟಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಚೆರಿಲ್ ರಾಕ್ ಮತ್ತು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿರುವುದೇ ತಮ್ಮ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಆಧಾರ ಎಂದು ಫೌಲ್ಸ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಬೇಯಿಸಿರಲಿ, ಬೇಯಿಸದಿರಲಿ, ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲಿ ಎಂಬುದೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಗಜ್ಜರಿ ಗಂಧಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಲಾಭಕರ ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. 

ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?

✍ ನಚಿಕೇತ

ಕಿವಿಗಳು ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಅಂಗಗಳು. ಎರಡು ಕಿವಿಗಳು ನಮ್ಮ ತಲೆಯ ಎರಡು ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಾವು ಬೇರೆಯವರು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರ ಕೊಡಬಹುದು. ಮಧುರವಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಸುಖಿಸಬಹುದು. ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೊರಡಿಸುವ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಜೀವ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಬಹುದು. ನಾವು ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಲು ಕಿವಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಬದುಕಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ತೀರಾ ಅಗತ್ಯ. ಇಂತಹ ಕಿವಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸರಿ ಉತ್ತರಗಳಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

1. ಹೊರಕಿವಿಯನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದ್ದೀರಲ್ಲ... ಆದರ ಆಕಾರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಲ್ಲ...! ಪ್ರಕೃತಿಯು ಕಿವಿಗೆ ಇಂತಹುದೇ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಏನಾದರೂ ಕಾರಣವಿರಬಹುದೇ? ಆ ಕಾರಣ ಏನಾಗಿರಬಹುದು?

ಅ) ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಈ ಆಕೃತಿ ಸಹಾಯಕ.

ಬ) ಈ ಆಕಾರವು ಮುಖಕ್ಕೆ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ) ಒಳಕಿವಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಈ ಆಕಾರ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಡ) ನಾವು ಬಲ ಅಥವಾ ಎಡಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಗಲು ಸುಲಭವಾಗಲೆಂದು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಈ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

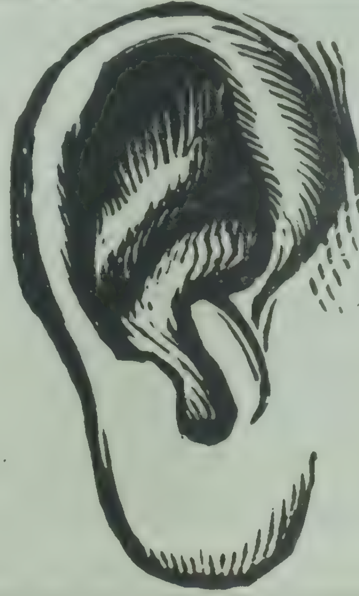
2. ಶ್ರವಣ ನಾಲಿಕೆಯು ಹೊರಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭ ವಾಗುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ. ಈ ನಾಲಿಕೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿ ಎಲ್ಲಿಯ ವರೆಗಿದೆ?

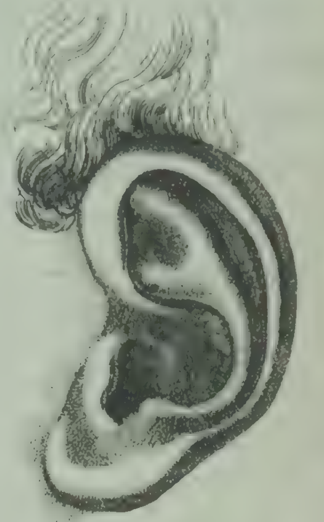
ಅ) ಮಿದುಳಿನವರೆಗೆ.

ಬ) ಶ್ರವಣ ಕೇಂದ್ರದವರೆಗೆ.

ಕ) ಮತ್ತೊಂದು ಕಿವಿಯ ಶ್ರವಣ ನಾಳಿಕೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಡ) ಕಿವಿ ತಮಟೆಯವರೆಗೆ.





3. ಶ್ರವಣ ನಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಯಾವಯಾವ ರಚನೆಗಳಿವೆ?

ಅ) ಕೂದಲು.

ಬ) ಗುಗ್ಗೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು.

ಕ) ಶ್ರವಣ ನರದ ಕವಲುಗಳು.

ಡ) ಶ್ರವಣ ತರಂಗ ವರ್ಧಕಗಳು.

4. ಕೇಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕಿವಿಯ ಯಾವ ಭಾಗದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅ) ಹೊರಗಿವಿ. ಬ) ಕಿವಿತಮಟೆ.
ಕ) ನಡುಕಿವಿ. ಡ) ಶ್ರವಣ ಕೇಂದ್ರ.

5. ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳು ಕಿವಿ ತಮಟೆಯನ್ನು ಅಲುಗಿಸುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಏನಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ..

ಅ) ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳು ನಡುಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂರು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶ್ರವಣಾಸ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಬ) ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳು ಶ್ರವಣ ನರಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಕ) ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳು ಶ್ರವಣ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಡ) ಎಲ್ಲೂ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

6. ನಾವು ಕೇಳುವ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳ

ಅ) ಒಳಕಿವಿ. ಬ) ಕಿವಿಯ ತಮಟೆ.
ಕ) ಮಿದುಳಿನ ಶ್ರವಣ ಕೇಂದ್ರ.
ಡ) ಮಿದುಳಿನ ಬೂದು ಭಾಗ.

7. ಕಿವಿಯಿಂದ ನಾವು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು[...] ಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತು. ಈ ಕೇಳಿಸುವಿಕೆ[...] ಬಿಟ್ಟು, ಉಳಿದ ಇನ್ಯಾವುದಾದರೂ [...] ವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಿವಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ[...]

ಅ) ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

ಬ) ಕನಸನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕ) ಶಬ್ದಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗು[...]

ಡ) ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತ[...]

8. ಒಳಕಿವಿಯು ಮಿದುಳಿನೊಡನೆ ಸಂಪ[...] ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ?

ಅ) ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ.

ಬ) ದ್ರವ ತುಂಬಿದ ವಿಶೇಷ ಕಾಲುವೆಗಳಿಂ[...]

ಕ) ಶ್ರವಣ ನರದಿಂದ.

ಡ) ಒಳಕಿವಿಯು ಮಿದುಳಿನ ಒಳಗೇ ಇರು[...] ದರಿಂದ ಸಂಪರ್ಕದ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ[...]

9. ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು[...] ಸುವ ಸಾಧನದ ಹೆಸರೇನು?

ಅ) ಆಲ್ಟಿಮೀಟರ್.
ಬ) ಆಡಿಯೋಮೀಟರ್.
ಕ) ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಮೀಟರ್.
ಡ) ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಆಡಿಯೋಗ್ರಾಫ್.

10. ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವು ಯಾವ ರೀತಿ ಕೆ[...] ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಅರೆ ಕಿವುಡರಿಗೆ ಕೇಳಿಸ[...] ಹೇಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ?

ಅ) ಇದು ಶಬ್ದವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿ ಕಿವಿ ತಮಟೆ[...] ಕಡೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ಬ) ಇದು ಕೇಳಲರ್ಹವಾದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮ[...] ವರ್ಧಿಸಿ, ಅನಗತ್ಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟು[...]

ಕ) ಇದು ಶಬ್ದದ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ನಿಖರವ[...] ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದು ಶ್ರವಣ ನರದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಶಬ್ದಗಳು ನಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತವೆ.

11. ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಕಿವುಡುತನ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅ) ಸರಿ. ಬ) ತಪ್ಪು.

12. ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವರು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಅ) ಸರಿ. ಬ) ತಪ್ಪು.

13. ಮಕ್ಕಳು ಗಿರಿಗಿರಿ ಸುತ್ತಿ ನಿಂತಾಗ, ಅವರು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಲಾಗದೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ತುಯ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಅ) ಸರಿ. ಬ) ತಪ್ಪು.

14. ಕೆಲವರಿಗೆ ಜೇನುನೊಣ ಹಾರುವಾಗಿನ ಶಬ್ದದಂತೆ ಅಥವಾ ಸೈರನ್‌ನಂತೆ ಇಲ್ಲವೇ, ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಗಳಂತೆ, ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮನೇ ಕೂಗುವ 'ಸಿಕಾಡ'ದ ಶಬ್ದದಂತೆಯೂ ಕೇಳಬಹುದು. ಅದರೆ ಈ ಶಬ್ದ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ

ಅ) ಸರಿ. ಬ) ತಪ್ಪು.

15. ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಇರುವ ಗುಗ್ಗೆಯಿಂದ ನಮಗೇನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.

ಅ) ಸರಿ. ಬ) ತಪ್ಪು.

16. ಗರ್ಭದೊಳಗಿರುವ ಮಗು, ತಾಯಿಯಿರುವ ಪರಿಸರದ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸಬಲ್ಲದು.

ಅ) ಸರಿ. ಬ) ತಪ್ಪು.

17. ನಡು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮೂಳೆಗಳಿವೆ. ಮುದ್ಗರಾಸ್ಥಿ, ಸ್ಥೂಣಾಸ್ಥಿ ಮತ್ತು ಲಾಳಾಸ್ಥಿ. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ಮೂಳೆಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಇವು ಮುರಿಯುವುದು ಅಪರೂಪ

ಅ) ಸರಿ. ಬ) ತಪ್ಪು.

18. ಯುಸ್ಟಾಕಿಯನ್ ನಾಳದ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ಗಾಳಿಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು

ಅ) ಸರಿ. ಬ) ತಪ್ಪು.

19. ನಮ್ಮ ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಾಯಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡೆ!

ಅ). ಸರಿ. ಬ). ತಪ್ಪು.

20. ನಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಟೇಪ್ ರೆಕಾರ್ಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಾಗ, ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆ ತರಹ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆ?

ಅ) ವಿದ್ಯುತ್ ಆವೇಗಗಳು ಸಹಜ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ನಕಲು ಮಾಡಲಾರವು.

ಬ) ಡಿಜಿಟಲ್ ರೆಕಾರ್ಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಹಜ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ಇತರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೆಕಾರ್ಡಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಮುದ್ರಣ ಕಳಪೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಧ್ವನಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ) ನಾವು ಮಾತಾನಾಡುವಾಗ, ನಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಮೂಳೆಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ನಾವು ಆಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಟೇಪಿನ ಧ್ವನಿ ಕೇಳುವಾಗ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರ ಧ್ವನಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರಗಳು :

1. ಅ **2.** ಡ **3.** ಅ ಮತ್ತು ಬ **4.** ಬ

5. ಅ.

ಶ್ರವಣ ನಾಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಒಳಬರುವ ಶಬ್ದತರಂಗಗಳು ಕಿವಿ ತಮಟೆಯನ್ನು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಸುಮಾರು 22 ಸಲ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಡುಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂರು ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತವೆ.

6. ಕ.

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ರವಾನಿಸುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಲು ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಕ್ಷೇತ್ರವಿರುತ್ತವೆ. ದೃಷ್ಟಿಕ್ಷೇತ್ರ, ಶ್ರವಣಕ್ಷೇತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ...

7. ಡ.

ಹೌದು. ನಾವು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಲು, ನಡೆಯಲು ಒಳ ಕಿವಿಯೊಳಗಿರುವ ಸಮತೋಲನಾಂಗ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬೆಕ್ಕನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಸೆದರೆ ಅದು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಬಿದ್ದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಮತೋಲನಾಂಗ.

8. ಕ. **9.** ಬ **10.** ಅ **11.** ಅ **12.** ಅ **13.** ಅ

14. ಅ.

ಹೌದು. ಕೇವಲ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೇಳಿಬರುವ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮೊರೆತ ಅಥವಾ ಟಿನಿಟಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

15. ಬ.

ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ. ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗದಂತೆ, ನೀರು ಒಳನುಗ್ಗದಂತೆ, ಇರುವೆ, ಜಿರಳೆ ಮರಿಗಳು ಒಳಹೋಗದಂತೆ ಗುಗ್ಗೆಯು ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

16. ಅ.

ಹೌದು. ಮಹಾಭಾರತದ ಅಭಿಮನ್ಯು, ತಾಯಿ ಸುಭದ್ರೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹ ಭೇದವನ್ನು ಕಲಿತನು ಎಂಬ ಮಾತಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಹೆಸರನ್ನಿಟ್ಟು, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಕರೆದಾಗ, ಆ ಮಗುವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲುದು. ಗರ್ಭವತಿಯು ಮೂರು ಹೊತ್ತೂ ರಾಕ್ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲೆ ಮಗು ಕಿವುಡಾಗಬಲ್ಲದು!

17. ಅ.

ಹೌದು. ಅದರೆ ದೀಪಾವಳಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿದರೆ, ಈ ಮೂರು ಮೂಳೆಗಳ ಕೀಲು ತಪ್ಪಬಹುದು, ಕೀಲು ಮುರಿಯಬಹುದು.

18. ಅ.

ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ನಡುಕಿವಿಯ ನಡುವೆಯಿರುವ ನಾಳವೇ ಯುಸ್ಟೇಕಿಯನ್ ನಾಳ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ನಾಳವು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ನೀರು ಕುಡಿಯುವಾಗ, ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗುವಾಗ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲಿನ ಸೋಂಕು ಈ ನಾಳದೊಳಗೆ ಹರಿದಾಗ ಕಿವಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆಗೆ ಇಲ್ಲಿಂದ ನಡುಕಿವಿಗೆ ಹರಡುವ ಸೋಂಕೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

19. ಅ.

20. ಕ.

ನಾವು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ವಾಯು ಕುಹರಗಳು ಧ್ವನಿಯ ಅನುಸರಣನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅನುಸರಣನವು ಮುಖದ ಮೂಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಯನ್ನು ತಲಪುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶಬ್ದವನ್ನು ನಾವೇ ಕೇಳುವಾಗ, ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ಬಂದ ತರಂಗಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ನಮಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅನುಭವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಟೇಪ್‌ರೆಕಾರ್ಡರ್ ನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಧ್ವನಿಗೆ ಈ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಯುಕುಹರ ಉರಿಯೂತ(ಸೈನುಸೈಟಿಸ್) ದಿಂದ ನರಳುವವರ ಧ್ವನಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ◆

ಕರ್ಣ ದಂತ

✍ ಡಾ. ಉಮೇಶ್ ಸ. ನಾಗಲೋಟ

ಸೀತಾ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಹೇಗೆ ಬಂತು? ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ವಿಷಯ. ಸೀತೆಯ ತಂದೆ ಒಂದು ದಿನ ಹೊಲವನ್ನು ಉಳುವಾಗ ಒಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿತಂತೆ. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ನೋಡಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುದ್ದಾದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಇತ್ತಂತೆ. ಆ ಮಗು ಭೂತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದಳೆಂದು ತಿಳಿದು ''ಸೀತಾ'' ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟರಂತೆ. ಏಕೆಂದರೆ 'ಸೀತ' ಎಂದರೆ ಭೂಮಿ ಎಂದರ್ಥ. ಬಹುಶಃ ಈ ಶಬ್ದದಿಂದಲೇ 'ಸೇತಿಗೆ' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಹುಟ್ಟಿರಬಹುದು. 'ಸೇತಿಗೆ' ಎಂದರೆ ಭೂಮಿ ಮಾಡುವುದು, ಹೊಲ ಉಳುವುದು ಎಂದು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಹಲವೆಡೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕರ್ಣನಿಗೆ ಆತನ ಹೆಸರು ಬರಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬಂದ ಆತನ 'ಕರ್ಣ ಕುಂಡಲಗಳು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ 'ಕರ್ಣದಂತ' ಎಂದರೇನು? ಎಂದು ನೋಡೋಣ.

ಒಂದು ದಿನ ಒಬ್ಬ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು ತನ್ನ ಪುಟಾಣಿ ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಬಂದು ಹೇಳಿದಳು. ''ಡಾಕ್ಟರೇ, ನನ್ನ ಮಗಳು ಏನೋ ಹುಚ್ಚುತನ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ ನೋಡಿರಿ''. ನಾನು ಆ ಸುಮಾರು ಆರು ವರ್ಷದ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ಟೂಲಿನ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರಿಸಿ ಕೇಳಿದೆ, ''ಏನ್ ಮರಿ, ನಿನಗೆ ಏನಾಗಿದೆ?'' ಆ ಬಾಲಕಿ ನಾಚುತ್ತ ತನ್ನ ಕಿವಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ''ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಂಕಲ್, ನನ್ನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಹೋಗಿದೆ'' ಎಂದಳು. ನಾನು ನನ್ನ ತಲೆಗೆ ದರ್ಪಣವನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿ ಕಿವಿಯ ಒಳಗೆ ಇಣುಕಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ಬಿಳಿಯ ವಸ್ತು ಕಾಣಿಸಿತು.

ಆ ಮಗುವಿಗೆ ನಾನು ಕೇಳಿದೆ, ''ಏನು ಮರಿ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಏನು ಹಾಕ್ಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ?'' ಆಗ ಆ ಮಗು ಇನ್ನೂ ನಾಚುತ್ತ ''ನಾನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೀನಿ'' ಎಂದಳು. ನನಗೋ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಿತು. ಅವಳಿಗೆ ನಾನು ಕೇಳಿದೆ, ''ಅಲ್ಲಾ ಮರಿ, ಮಕ್ಕಳು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮುತ್ತು, ಕಲ್ಲು, ಬೀಜ, ಜೋಳ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾಕ್ಕೊಳೋದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ನೀನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಹಾಕ್ಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ?

ಆಗ ಅವಳು ತನ್ನ ಪುರಾಣ ಬಿಚ್ಚಿದಳು, ''ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಂಕಲ್, ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ಹಲ್ಲು ನಿನ್ನೆಯಿಂದ ಭಾಳಾ ಅಲುಗಾಡತಾ ಇತ್ತು. ಇಂದು ಮುಂಜಾನೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಟೀಚರ್ ಪಾಠಾ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ರು. ಆಗ ಆ ಹಲ್ಲು ಪುಳಕ್ಕಂತ ಬಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೆ. ಆ ಟೀಚರ್ ಭಾಳಾ ಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟು. ಅದಕ್ಕೆ ಅದನ್ನ ಆಮೇಲೆ ಹೊರಗೆ ಒಗೆದರಾಯಿತೆಂದು ಸುಮ್ಮನಾದೆ. ಆದರೆ ಕೈಯಲ್ಲೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕೂತು ಭಾಳಾ ಸಮಯ ಆಯಿತು. ಆ ಮೇಲೆ ಭಾಳಾ ಬೇಜಾರಾಗಿ ಆ ಹಲ್ಲನ್ನು ಒಗೆಯಲಿಕ್ಕೂ ಬಾರದೆ, ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೂ ಬಾರದೇ ನಾನು ಸುಮ್ಮನೇ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡೆ'' ಎಂದು ತನ್ನ ಕಥೆ ಮುಗಿಸಿದಳು.

ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು, ''ಮತ್ತೆ ಮುಂದೆ ಏನು ಮಾಡಿದೆ?'' ಎಂದೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಅವಳು, ನಾನು ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಮ್ಮಿ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ಅವಳು ನನ್ನನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಳು'' ಎಂದು ಮುಗ್ಧವಾಗಿ ಹೇಳಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯಿತು, ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಎಂಬಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡತೊಡಗಿದಳು.

ಆ ಬಾಲಕಿಯ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ, ''ಅಬ್ಬಾ ಮಗಳು ಬಹಳ ಚೂಟಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ತನ್ನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿದೆ ಎಂದುಕೊ ಕಿವಿಯಿಂದ ಚಪಾತಿ ತಿಂದಿಲ್ಲ, ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕಿವಿಯಿಂದ ಕಚ್ಚಿಲ್ಲ'' ಎ

ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಲಕಿಯ ತಾಯಿ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಪುಣ್ಯ. ಹಾಗೇನೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ'' ಎಂದಳು. ನ ನಾನು ಪಿಚಕಾರಿಯಂತಹ ಯಂತ್ರದಿಂ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕಿವಿಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದೆ.

ನಂತರ ಆ ಬಾಲಕಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ, ''ನೋ ಮರಿ, ಈ ಹಲ್ಲನ್ನು ನಾನು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಇಡುತ ನಿನ್ನ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೆ ನೀನು ಅದನ್ನು ವ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿಯೋ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯೋ ಅ ಮರಳಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೋ ಹಾಕಿಕ ಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ ನೀನು ಸುವ ಮನೆಗೆ ಹೋಗು'' ಎಂದೆ.

ನಂತರ ನಾನು ನಡೆದದ್ದನ್ನು ಹೇಳಿದ ನ ಆತನೂ ಮನದಣಿಯುವಂತೆ ನಕ್ಕ.

ಸೀತೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಹುಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳನ್ನು ಯಾರೋ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಹಾಕಿ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಒಗೆದಿದ್ದರು. ಅದರೂ ಅ ಭೂತಾಯಿಯಿಂದ ಜನಿಸಿದವಳೆಂದು ತಿ ಈಕೆಗೆ ಸೀತೆ (ಭೂಮಿ) ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟ ಹಾಗೆಯೇ ಆ ಬಾಲಕಿಯ ಹಲ್ಲೂ ಸಹ ಕಿವಿಯ ಹುಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಬಾಲಕಿಯೇ ಕಿವಿಯ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಹ ''ಕರ್ಣದಂತ'' (ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಹ ಎಂದು ಹೆಸರಿಡುವುದು ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ ಎಂದು ನ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ರೋಮಕ್ಕೊಂದುಅದ್ಭುತ ಔಷಧ!

ಸಂದರ್ಶನದ ಆಯ್ದ ಭಾಗ

(13 ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಕೆಲವು ಗೆಳತಿಯರಿಗೂ ಇತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಂತಹ ಔಷಧವೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸ ಬೇಕೆಂದು ಪಣ ತೊಟ್ಟೆ. ನಾನು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಶಿಕ್ಷಣ ವನ್ನು ಪಡೆದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಖ್ಯಾತ ಸಿದ್ಧವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ವೇಣ್‌ಮತಿಯಾರ್ ಅವರ ಬಳಿ ಶಿಷ್ಯವೃತ್ತಿ ನಡೆಸಿದ್ದೇನೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ... ಖಚಿತ ಫಲ ನೀಡುವ ಔಷಧ ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಜೀನಾ: ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ.......ರಸ ಸಂಜೀವಿನಿ ರಸಕ್ಕೆ 3-5 ಸಾವಿರ ದುಬಾರಿ ಯಾಗಲಿಲ್ಲವೆ? ಇದನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ?

ಶೋಭಾ: ಕೇವಲ ಮೀಸೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿ ಸೋದಿಕ್ಕೆ 3-5 ಸಾವಿರವಾಗುತ್ತೆ. ಗಲ್ಲ, ಗದ್ದ ರೋಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಹೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತೆ. ಆದರೆ ಈ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಕಡ ಮಾಡೋದು ಕಷ್ಟ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವರಸವನ್ನೇ ಯೋಗಿಸಿ, ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಚಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ದಟ್ಟವಾದ ಅತಿ ರೋಮತ್ವ ಹೊಂದಿದ್ದು, ತೀರಾ ಬಡವರಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂ ವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆ ಅಥವಾ ಉಚಿತವಾಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th B-Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore - 560 079. Ph: 335719
Printed At : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd
Stage,Basaveshwaranagara, Bangalore - 560 079. Ph: 3386606

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ

ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಮ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ವಿಂಡೋಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಸಿಡಿ ರಾಮ್ ಮತ್ತು ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ಟುಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ತರಬೇತಿ!

ಯುರೋಪ್, ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ತರಹದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳೇ ಬಹುಜನಪ್ರಿಯ. ಆ ವಿಧಾನದ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಿಕ ತರಬೇತಿದಾರರು ನಿಮಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಮನಗಾಣಿಸುವರು.

ಕೇವಲ ಆಂಗ್ಲಭಾಷಿಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಶುದ್ಧ ಸುಳ್ಳು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಾಕ್ಷರತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಂಕಣಬದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಆ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ.

ನಮ್ಮ ಪ್ರಥಮ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ದೊರೆತ ಅರ್ಜಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಲಾಗುವುದು.

ತರಬೇತಿಯ ನೀಡಿಕೆ

1. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಲಿಕೆ ,
2. ಪೇಜ್ ಮೇಕರ್.(v.6.5),
3. ಫೊಟೋಶಾಪ್ (v.5),
4. ಇಲ್ಲ್ಯೂಸ್ಟ್ರೇಟರ್(v.7)
5. ಕೋರಲ್ ಡ್ರಾ (v.8)

ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ತಿಂಗಳ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯಲ್ಲಿನ ಒಳ ಪುಟದಲ್ಲಿನ ಉಚಿತ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶೈಲಿಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ತರಬೇತಿ!

JEEVANAADI SMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI
KANNADA MONTHLY

RNI NO 65817/
POSTAL REGD NO BGW

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 1999 ಬೆಲೆ ರೂ.15/-



ಅದ್ಭುತ ಡಿಜಿಟಲ್ ಟಿವಿಗಳು!



ಭೂ ಸುತ್ತಿದ ಬಲೂನ್ !

ಸಾಗರ ಉಡ್ಡಯನ!

ಇಂಧನಕೋಶಗಳು

ಟರ್ಕಿಯ ಮೃತ್ಯು ನರ್ತನ!

ದೈತ್ಯಶಕ್ತಿಯ ದೂರವಾಣಿಗಳು!

ಸೌರಮಂಡಲಕ್ಕೊಂದು ಸಂಪರ್ಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ!

ಬಂಡಾಯದ ಬೇಗುದಿಯಲ್ಲಿ ದಾಗಿಸ್ತಾನ



ಸೂತ್ರ ಹರಿದ ಗಾಳಿಪಟಗಳು